



Semana de 19 a 25 de outubro de 2026

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Creme de curgete	Creme de curgete			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Bife de peru grelhado, arroz de cenoura e salada de alface ^{a,f}	Bife de peru (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz de cenoura e salada de alface	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota ou pescada cozidos ^{h,d}	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã		Laranja	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de brócolos	Sopa de brócolos			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatada) e cenoura raspada ^{a,d}	Massa (esparguete) de pescada ao natural e cenoura raspada ^{a,d}	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana		Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Canja de galinha ^a	Canja de galinha ^a simples			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Feijoada à transmontana (carne de vaca e de porco, chouriços e presunto, feijão vermelho, couve branca e cenoura) e arroz branco	Arroz de carne de porco (sem gorduras visíveis) com couve branca e cenoura ao natural	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço Abrótea grelhada ou cozida ^d	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Laranja	Laranja		Pera cozida ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
5ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Creme de feijão verde	Creme de feijão verde			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Calamares (anéis de lula panados) fritos e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{a,c,d}	Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{c,d}	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Kiwi	Kiwi		Maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
6ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de nabiças	Sopa de nabiças	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural ou cozido ^d	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Stroganoff de carne de porco (estufada com cogumelos), massa (espirais) simples e salada de tomate ^a	Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate ^a		Maçã assada ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Sábado DM das Nações Unidas	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de coentros	=	logurte de aromas	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Carapau grelhado, batata e couve-flor cozidas ^d		Pão com fiambre ^{a,f,g}	Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada ou carne de porco cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa juliana	Sopa juliana		Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Coelho e batata estufados, arroz branco e salada de couve roxa	Coelho (sem gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada de couve roxa	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}	Maruca cozida ^d Banana	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã

Faça da água a sua bebida de eleição! Bom apetite! Ementa sujeita a alterações! Solicite a dieta ligeira até às 9.30h do próprio dia, em caso de doença comprovada!

*Na Resposta Social de Estrutura Residencial para Idosos (ERI), a sugestão para o jantar poderá ser acompanhada por hortícolas em cru ou cozinhados, batata cozida ou arroz branco.

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE S. JOÃO
3550-743 CASTELO
a Nutricionista Joséline Fernandes Casaca, Dra