



Semana de 26 de outubro a 01 de novembro de 2026

Dia	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
	Resposta Social	Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF C.A.T.I. Serviço de Resposta Social		Sopa de agrião	Sopa de agrião	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço	
	SAC CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Bolinhos de bacalhau fritos, arroz de tomate e salada de alface ^{c,d}	Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de alface ^d		Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado ou frango cozido	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã		Laranja/tangerina	
3ª feira	AAAF C.A.T.I. Serviço de Resposta Social		Creme de beterraba	Creme de beterraba	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço	
	SAC CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão branco, repolho e cenoura) ^a	Massa (de cotovelos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a		Abrotea estufada ao natural ou cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana		Kiwi	
4ª feira	AAAF C.A.T.I. Serviço de Resposta Social		Sopa de couve galega	Sopa de couve galega	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço	
	SAC CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Salmão grelhado, batata ao murro e couves-de-bruxelas cozidas ^d	Salmão grelhado, batata e couves-de-bruxelas cozidas ^d		Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pudim ^{a,c,g} ou laranja	Laranja		Pera cozida ou em natureza	
5ª feira	AAAF C.A.T.I. Serviço de Resposta Social		Sopa de lentilhas	Sopa de cebola	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço	
	SAC CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Massa (de lacinhos) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatada) e salada de pepino ^a	Massa (de lacinhos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de pepino ^a		Peixe vermelho grelhado ou cozido ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Melão	Melão		Maçã	
6ª feira	AAAF C.A.T.I. Serviço de Resposta Social		Creme de cenoura	Creme de cenoura	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço	
	SAC CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Barrinhas de pescada no forno, arroz branco e salada de tomate ^{a,c,d,g}	Pescada grelhada, arroz branco e salada de tomate ^d		Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pera	Pera		Maçã assada ou em natureza	
Sábado	SAC CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de cebola	Sopa de cebola	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Massa (macarrão) de frango com couve sabóia ^a	Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve sabóia ao natural ^a		Pescada assada no forno ao natural ou cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Domingo	SAC CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de cebola	Sopa de cebola	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Massa (macarrão) de frango com couve sabóia ^a	Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve sabóia ao natural ^a		Maruca cozida ^d	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
Contribuinte N.º 504 620 939
a Nutricionista, Josefina Fernandes Casado, D.º
4550-743 CASILL