



Semana de 02 a 08 de novembro de 2026

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira Dia dos Fideis Defuntos	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Creme de beringela Ovos mexidos com salsicha, arroz de cenoura e salada de alface ^{c,f,g,i} Maçã	Creme de beringela Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de alface Maçã	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Abroítea grelhada ou cozida ^d Laranja	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}					
	ERPI						
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de couve branca Raia frita (de cebolada), purê de batata e salada de tomate ^d Banana	Sopa de couve branca Raia estufada ao natural, batata cozida e salada de alface ^d Banana	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado ou carne de vaca cozida Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}					
	ERPI						
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de couve-flor Stroganoff de frango (estufado com cogumelos), massa (espaguete) simples e cenoura raspada ^a Laranja	Sopa de couve-flor Massa (espaguete) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Laranja	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural ou cozido ^d Pera cozida ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}					
	ERPI						
5ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Creme de grão Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de couve roxa ^{a,d,g} Uvas	Creme de cebola Arroz de pescada ao natural e salada de couve roxa ^d Uvas	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}					
	ERPI						
6ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Sopa minestrone ^a (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carnes (carne de vaca e porco) Pera	Sopa minestrone ^a (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural Pera	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota ou pescada cozidos nd Maçã assada ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}					
	ERPI						
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa de grelos Carapau assado no forno e arroz alegre (ervilhas e cenoura) ^d Laranja	Sopa de grelos Carapau assado no forno ao natural e arroz alegre (ervilhas e cenoura) ^d Laranja	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Rojões, batata loura, arroz branco e brócolos cozidos Maçã assada ou em natureza	Sopa juliana Carne de porco (sem gorduras visíveis) estufada ao natural, batata e brócolos cozidos Maçã assada ou em natureza	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Manuca cozida ^d Banana	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						

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!

*No 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 SARDOURA

Contacto: 241 504 651/939

a Nutricionista Joséline Fernandes Casaca, Dra

14591-743 CASTELO