



PLANO DE EMENTAS

Serviço de Cozinha

IS/06 Edição: 02
Data: 24/02/2025

Semana de 09 a 15 de novembro de 2026

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAEF Serviço de Refeição Escolar						
	SAD CD						
	ERPPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa de repolho com feijão manteiga Peixe-vermelho assado no forno, arroz branco e salada de alface ^d Maçã	Sopa de repolho Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface ^d Maçã	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Laranja	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
3ª feira	AAEF CATL Serviço de Refeição Escolar						
	SAD CD						
	ERPPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Creme de alho Bifanas de porco estufadas (em tomatada), massa (espirais) simples e cenoura raspada ^a Banana	Creme de alho Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Banana	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
4ª feira Dia de S. Martinho	AAEF CATL Serviço de Refeição Escolar						
	SAD CD						
	ERPPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho Paloco à Brás (com batata frita palha) e salada de tomate ^{c,d} Gelatina ^{a,c,g} ou laranja	Sopa de couve lombarda Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de tomate ^d Laranja	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada ou carne de porco cozida Pera cozida ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
5ª feira	AAEF CATL Serviço de Refeição Escolar						
	SAD CD						
	ERPPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa de couve roxa Peru estufado, arroz de tomate e salada de agrião Kiwi	Sopa de couve roxa Peru (sem peles e gorduras visíveis) estufado ao natural, arroz de tomate e salada de agrião Kiwi	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado ou cozido ^d Maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
6ª feira	AAEF CATL Serviço de Refeição Escolar						
	SAD CD						
	ERPPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Creme de alface Pescada frita, salada de batata, cenoura e ovo cozidos, e salada de pepino ^{a,c,d,g} Pera	Creme de alface Pescada grelhada, batata, cenoura e ovo cozidos, e salada de pepino ^{c,d} Pera	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Maçã assada ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Sábado DM da Diabete	SAD CD						
	ERPPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa de salsa Papas de sarrabulho (com carnes de porco variadas) ^a Laranja	Sopa de salsa Massa (macarrão) de carne de porco (sem gorduras visíveis) com nabiças ao natural ^a Laranja	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural ou cozida ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Domingo	SAD CD						
	ERPPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Frango e batata assados no forno, arroz branco e salada de beterraba Sopa seca ^a ou maçã	Sopa juliana Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de beterraba Maçã	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural ou cozida ^a 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.

a Nutricionista: Josefina Fernandes Gasca, D.ª