

Semana de 27 de junho a 03 de julho de 2022

Dia	Refeitório	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAMP CANT de Refeições Especiais							
	BAO UD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de abóbora com massinhas ^a	Creme de abóbora com massinhas ^a	Leite com cevada, chocolate, <u>ou</u> simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Paloco à Espanhola e salada de alface ^d	Pescada à Espanhola ao natural e salada de alface ^d	Pão com creme vegetal para barrar (Planta ^a) <u>ou</u> simples ^{a,g}	Came de vaca (sem gorduras visíveis) cozida		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
3ª feira	AAMP CANT de Refeições Especiais							
	BAO CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couves de bruxelas	Sopa de couves de bruxelas	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Costela de porco grelhada, feijão preto, arroz branco e salada de tomate	Costeleta de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de tomate	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Peixe vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido ^d		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
4ª feira	AAMP CANT de Refeições Especiais							
	BAO UD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve lombarda	Sopa de couve lombarda	Maçã <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Pescada frita e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{a,c,d}	Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{c,d}	Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada <u>ou</u> carne de porco cozida		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
5ª feira	AAMP CANT de Refeições Especiais							
	BAO UD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de alface	Creme de alface	Néctar de fruta <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Stroganoff de peru (estufado com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a	Massa (esparguete) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a	Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos ^{a,d}		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
6ª feira	AAMP CANT de Refeições Especiais							
	BAO UD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve galega	Sopa de couve galega	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Peixe fresco (carapau) assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada de pepino ^d	Peixe fresco (carapau) assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada de pepino ^d	Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Sábado	BAO UD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de aipo ⁱ	Sopa de cebola	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Massa (macarrão) de carne de porco com couve sabóia ^a	Massa (macarrão) de carne de porco (sem gorduras visíveis) com couve sabóia ao natural ^a	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Abrótea grelhada <u>ou</u> cozida ^d		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Domingo	BAO UD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana	Sopa juliana	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Carne de vaca e batata estufadas, arroz branco e salada de feijão verde	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) e batata estufadas ao natural, arroz branco e salada de feijão verde	Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Maruca cozida ^d		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> 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 cozinhadas, batata cozida ou arroz branco.