



Dia	Instituição (Hospital/Residência)	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira				
2ª feira	AACF CAPL Serviço de Refeições Escolares			Sopa de couve penca	Sopa de couve penca			
	BAU LU	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Hamburguer de aves grelhado, arroz de tomate e salada de alface <sup>a,c,g</sup>	Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com tomate ao natural e salada de alface	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 <sup>a,g</sup>	Maçã	Maçã	Pão com creme vegetal para barrar (Planta*) <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida <sup>d</sup>		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
3ª feira	AACF CAPL Serviço de Refeições Escolares							
	BAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de cebola Salmão grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos <sup>d</sup>	Creme de cebola Salmão grelhado, batata e brócolos cozidos <sup>d</sup>	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 <sup>a,g</sup>	Banana	Banana	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,f,g</sup>	Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
4ª feira	AACF CAPL Serviço de Refeições Escolares							
	BAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de grelos Feijoada à moda do Porto (frango carne de vaca e dobrada, carne de porco e chouriço de carnes, feijão branco e cenoura) e arroz branco	Sopa de grelos Arroz de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural	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 <sup>a,g</sup>	Laranja, tangerina	Laranja, tangerina	Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos <sup>nd</sup>		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
5ª feira	AACF CAPL Serviço de Refeições Escolares							
	BAU LU	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve roxa Massa (esparguete) de atum (bem escumido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomata) e salada de agrião <sup>a,d</sup>	Sopa de couve roxa Massa (esparguete) de pescada ao natural e salada de agrião <sup>a,d</sup>	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 <sup>a,g</sup>	Melão	Melão	Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
6ª feira	AACF CAPL Serviço de Refeições Escolares							
	BAU LU	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de coentros com feijão vermelho	Creme de coentros Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada de tomate	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 <sup>a,g</sup>	Pera	Pera	Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido <sup>d</sup>		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Sábado	BAU LU	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve tronchuda	Sopa de couve tronchuda	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 <sup>a,g</sup>	Farinha de pau de pescada com couve flor <sup>d</sup>	Arroz de pescada com couve flor ao natural <sup>d</sup>	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,f,g</sup>	Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> carne de vaca cozida		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Domingo	BAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana	Sopa juliana		Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Carne de porco e batata assadas no forno, arroz branco e salada mista (alface, tomate e cebola)	Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno ao natural, arroz branco e salada mista (alface, tomate e cebola)	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples	Maruca cozida <sup>d</sup>		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 cozinhados, batata cozida ou arroz branco.