



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira				
2ª feira	AAAF CATEL Barragem de Refeição Escolar		Sopa de brócolos Almôndegas de carne de vaca estufadas (em tomatada), massa (espaguete) simples e cenoura raspada ^a Maçã	Sopa de brócolos Massa (espaguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Maçã	Leite com cevada, chocolate, ou simples Pão com creme vegetal para barrar (Planta*) ou simples ^{a, f, g}		Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado ou cozido ^d Laranja, tangerina ou maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	BAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a, g}						
	ERPI							
3ª feira	AAAF CATEL Barragem de Refeição Escolar		Creme de beterraba Salada de atum (bem escorrido e de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite ^{c, d} Banana	Creme de beterraba Pescada cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo) ^{c, d} Banana	logurte de aromas, natural ou leite simples Pão com fiambre, creme vegetal ou simples ^{a, f, g}		Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Kiwi ou maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	BAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a, g}						
	ERPI							
4ª feira	AAAF CATEL Barragem de Refeição Escolar		Caldo verde (com chouriço de carnes) Peru assado na forno, arroz de acafrão e salada de tomate Laranja, tangerina	Caldo verde (sem enchidos) Peru (sem peles e gorduras visíveis) assado na forno ao natural, arroz branco e salada de tomate Laranja, tangerina	Maçã ou leite simples Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar ou simples ^{a, g}		Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota ou pescada cozidos ^{h, i} Pera cozida ou ao natural	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	BAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a, g}						
	ERPI							
5ª feira	AAAF CATEL Barragem de Refeição Escolar		Sopa de alface Peixe espada grelhado, batata ao murro e salada mista (alface, tomate e cebola) ^d Melancia	Sopa de alface Peixe espada grelhado, batata cozida e salada mista (alface, tomate e cebola) ^d Melancia	Néctar de fruta ou leite simples Pão com chouriço, creme vegetal para barrar ou simples ^{a, g}		Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	BAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a, g}						
	ERPI							
6ª feira	AAAF CATEL Barragem de Refeição Escolar		Creme de agrião com feijão branco Rojões, arroz branco e salada de alface Pera	Creme de agrião Carne de porco (sem gorduras visíveis) estufada ao natural, arroz branco e salada de alface Pera	Leite com chocolate cevada, ou simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a, f, g}		Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural ou cozida ^d Maçã assada ou ao natural	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	BAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a, g}						
	ERPI							
Sábado	BAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a, g}	Sopa de salsa Pescada, batata e couves de bruxelas cozidas ^d Laranja, tangerina	=	logurte de aromas, natural ou leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a, f, g}		Sopa igual ao almoço Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada ou carne de porco cozida Kiwi ou maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI							
Domingo	BAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a, g}	Sopa juliana Arroz de carne de vaca (aba) com couve lombarda e cenoura Maçã assada no forno ou ao natural	Sopa juliana Arroz de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve lombarda e cenoura ao natural Maçã assada no forno ou ao natural	Pera, maçã ou leite simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a, g}		Sopa igual ao almoço Manuca cozida ^d Banana ou maçã	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!

*Na Resposta Social de Esplanada Residencial para idosos (ERI), a sugestão para o jantar poderá ser acompanhada por hortícolas em cru ou cozinhadas, batata cozida ou arroz branco.

Assinatura
a Nutricionista José Maria Fernandes Casaca, DTA
4550-736 CASACA DE BAIXA