

Dia	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
	Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeições Estruturais						
	BAU CU	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de ervilhas Caldeirada de peixe e salada de tomate ^{a, d, e}	Creme de ervilhas Caldeirada de pescada ao natural e salada de tomate ^d	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}	Maçã	Maçã	Pão com creme vegetal para barrar (Planta*) <u>ou</u> simples ^{a, g}	Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
3ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeições Estruturais						
	BAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve flor Feijoada à Transmontana (carne de vaca e de porco, bucho, presunto e chouriço de carnes, feijão vermelho, couve sabóia e cenoura) e arroz branco	Sopa de couve flor Carne de vaca (sem gorduras visíveis), couve sabóia e cenoura cozidas, e arroz branco	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}	Banana	Banana	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a, f, g}	Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos nd	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
4ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeições Estruturais						
	BAU CU	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de nabos Peixe fresco (sardinhas) grelhado, batata cozida e salada de pimentos (ou couve perca cozida) ^d		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}	Laranja, tangerina		Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a, g}	Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> carne de vaca cozida	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
5ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeições Estruturais						
	BAU CU	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de alho francês Bifanas de frango estufadas (em tomatada), massa (esparguete) simples e salada de alface ^a	Creme de alho francês Massa (esparguete) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de alface ^a	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}	Gelatina ^{a, -2, 3} <u>ou</u> kiwi	Kiwi	Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a, 3}	Abrotea grelhada <u>ou</u> cozida ³	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
6ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeições Estruturais						
	BAU CU	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa <i>minestrone</i> ^a (com massinhas) Bolinhos de bacalhau fritos, arroz de tomate e salada de pepino ^{a, -2, 3}	Sopa <i>minestrone</i> ^a (com massinhas) Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino ^d	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}	Ameixa	Ameixa	Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a, 9}	Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Sábado	BAU CU	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de beringela Farinha de pau de carne de vaca com couve tronchuda ^a	Sopa de beringela Carne de vaca (sem gorduras visíveis), batata e couve tronchuda cozidas	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}	Laranja, tangerina	Laranja, tangerina	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a, f, g}	Peixe vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido ^d	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Domingo	BAU CU	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana Carne de porco e batata estufadas, arroz de cenoura e salada de feijão verde	Sopa juliana Carne de porco (sem gorduras visíveis) estufada ao natural, arroz de cenoura e salada de feijão verde	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}	Uvas	Uvas	Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a, 9}	Maruca cozida ⁹	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.

à Nutricionista Joséma Fernandes Casaca, Dm