

Dia	Resposta Social de Nutrição Escolar	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATEL Serviço de Nutrição Escolar						
	MAO UD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de espinafres Ovos mexidos com salsicha, arroz de feijão branco e salada de tomate ^{2,1,9}	Sopa de espinafres Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate	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 ^{3,9}	Maçã	Maçã	Pão com creme vegetal para barrar (Planta*) <u>ou</u> simples ^{3,1,9}	Tentáculos de polca <u>ou</u> pescada cozidos nd	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
3ª feira	AAAF CATEL Serviço de Nutrição Escolar						
	MAO UD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de grão de bico Lombinhos de pescada à marujo (estufados com marisco), puré de batata e salada de alface ^{b,d,9}	Creme de cebola Pescada e batata estufados e salada de alface ^d	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 ^{3,9}	Banana	Banana	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{3,1,9}	Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> frango cozido	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
4ª feira	AAAF CATEL Serviço de Nutrição Escolar						
	MAO UD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve coração Massa (espaguete) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatalada) e cenoura raspada ³	Sopa de couve coração Massa (espaguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ³	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 ^{3,9}	Laranja, tangerina	Laranja, tangerina	Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{3,9}	Abrotea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ³	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
5ª feira	AAAF CATEL Serviço de Nutrição Escolar						
	MAO UD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de repolho Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de agrião ^{3,1,9}	Sopa de repolho Arroz de pescada ao natural e salada de agrião ^d	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 ^{3,9}	Meloa	Meloa	Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{3,1,9}	Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
6ª feira	AAAF CATEL Serviço de Nutrição Escolar						
	MAO UD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de tomate Coelho e batata estufados, e salada mista (alface, tomate e cebola)	Creme de tomate Coelho (sem gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada mista (alface, tomate e cebola)	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 ^{3,9}	Pera	Pera	Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{3,1,9}	Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido ^d	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Sábado	MAO UD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve branca	Sopa de couve branca	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 ^{3,9}	Arroz de lulas com brócolos ⁿ Laranja, tangerina	Arroz de pescada com brócolos ao natural ^d Laranja, tangerina	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{3,1,9}	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Domingo	MAO 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 ^{3,9}	Frango e batata assados no forno, e esparregado (de nabiças) Sopa seca ^a <u>ou</u> maçã	Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, e nabiças cozidas Maçã	Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{3,1,9}	Manuca cozida ^d Banana <u>ou</u> maçã	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.

a Nutricionista Joséma Fernandes Casaca, ORA