



MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
ESTADO-MAIOR-GENERAL DAS FORÇAS ARMADAS  
7FND CAtMec/ROU

O 2º Comandante da 7FND CAtMec/ROU

Fábio Silva  
Cap (OF-02)

27Out25 - 12nov25								
		27/out	28/out	29/out	30/out	31/out	01/nov	02/nov
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
1REF		Pão batata/baguete/actimel/ iogurte/omelete	Pão batata/baguete/actimel/ bolo	Pão batata/baguete/iogurte/ bolo	Pão batata/baguete/actimel/ bolo	Pão batata/baguete/iogurte/ omelete/bolo	Pão batata/baguete/actimel/ bolo	Pão batata/baguete/iogurte
2REF	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Salada de tomate pepino	Legumes salteados	Salada de mozzarella e tomate	Legumes salteados	Salada de tomate pepino	Salada de tomate pepino	Salada variada
	Prato Principal	Perna de frango c/ massa	Lombo de porco/ arroz	Carne de porco estufada c/massa	Peixe c/ batatas	Frango c/ arroz de cenoura	Massa à Bolonhesa	Massa à Carbonara
	SOBREMESA	Fruta	Fruta/Gelado	Fruta/Doce da casa	Fruta / Fruta em calda	Fruta / Danette	Fruta/Gelado	Fruta/Gelado
3REF	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Salada variada	Patê	Mini pizzas	Massa fria	Salada variada	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Feijão c/frango (arroz)	Escalopes de porco c/ batata	Salada oriental	Empadão de porco	Massa c/ carne de vaca	Carne de porco c/ arroz	Feijão c/ carne de porco (arroz)
	SOBREMESA	Fruta	Fruta / Fruta em calda	Fruta	Fruta / Danette	Fruta	Fruta	Fruta
Sup. Not.		Pão/iogurte/cereais/ fatiados	Pão/iogurte/cereais/ fatiados	Pão/iogurte/cereais/ fatiados	Pão/iogurte/cereais/ fatiados	Pão/iogurte/cereais/ fatiados	Pão/iogurte/cereais/ fatiados	Pão/iogurte/cereais/ fatiados

\* Ementa sujeita a alterações.

LEGENDA	
CONFECÇÃO ROMENA	
CONFECÇÃO PORTUGUESA	
REFORÇO À CONFECÇÃO ROMENA	

Caracal, 27/10/2025

O Comandante do DestAp

José Santos  
Capitão (OF-2)