



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)

17Nov25 - 23Nov25								
		17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov	23/nov
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
1REF		Pão batata/baguete/iogurte	Pão batata/baguete/actimel/ omelete	Pão batata/baguete/iogurte/ bolo	Pão batata/baguete/actimel/ bolo	Pão batata/baguete/iogurte/ omelete	Pão batata/baguete/actimel/ bolo	Pão batata/baguete//iogurte
2REF	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Salada de mozzarella e tomate	Salada de tomate pepino	Salada de tomate pepino	Legumes salteados	Salada variada	Salada de mozzarella e tomate	Salada variada
	Prato Principal	Frango c/ arroz e batata	Carne de porco estufada c/ massa	Frango estufado c/ arroz	Peixe c/ batata	Frango c/ arroz	Carbonara	Panado c/ arroz de tomate
	SOBREMESA	Fruta	Fruta/Gelado	Fruta/Salada de fruta	Fruta/Gelado	Fruta	Fruta/Danette	Fruta/Gelado
3REF	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Ementa festiva	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Salada variada	Grão c/ atum	Patê	Massa fria		Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Massa c/ carne de vaca	Peixe frito c/ batata	Ervilhas c/ carne de porco (arroz)	Frango c/ batata guisada		Carne de porco c/ arroz	Feijão c/ carne de porco (arroz)
	SOBREMESA	Fruta	Fruta / Danette	Fruta	Fruta / Fruta em calda		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, 14/11/2025

O Comandante do DestAp

José Santos  
Capitão (OF-2)