



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)

13Out25 - 19Out25								
		13/out	14/out	15/out	16/out	17/out	18/out	19/out
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
1 REF		Pão batata/baguete/actimel/iogurte	Pão batata/baguete/actimel/iogurte	Pão batata/baguete/actimel/iogurte	Pão batata/baguete/actimel/iogurte	Pão batata/baguete/actimel/iogurte/ovos mexidos	Pão batata/baguete/actimel/iogurte	Pão batata/baguete/actimel/iogurte
2 REF	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Legumes salteados	Salada variada	Salada variada	Salada variada	Legumes salteados	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Carne picada c/ puré	Frango à Brás	Carne de porco c/ batatas	Carne de porco estufada c/massa	Lombo de porco c/arroz	Massa à carbonara	Arroz de cenoura com panados
	SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta/Danette	Fruta	Fruta/Baba de Camelo	Fruta/Gelado	Fruta/Danete
3 REF	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Salada variada	Salada variada/ patê de Atum	Salada variada/ massa fria	Salada variada/bruchetta	Salada variada/ salada de grão.	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Feijão verde c/porco (massa)	Escalopes de porco c/batata	Salada Oriental	Empadão de porco	Massa c/vaca	Carne de porco c/ arroz	Ervilhas c/porco (arroz)
	SOBREMESA	Fruta	Fruta/Salada de fruta	Fruta	Fruta / Fruta em calda	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, 13/10/2025

O Comandante do DestAp

José Santos
Capitão (OF-2)