



O 2º Comandante da 7FND CAtMec/ROU

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

Fábio Silva  
Cap (OF-02)

17Nov25 - 23Nov25								
		17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov	23/nov
<b>1REF</b>		<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>2REF</b>		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
	<b>Sopa</b>	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena
	<b>Entrada</b>	Salada de mozarela e tomate	Salada de tomate pepino	Salada de tomate pepino	Legumes salteados	Salada variada	Salada de mozarela e tomate	Salada variada
	<b>Prato Principal</b>	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
<b>3REF</b>	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	Fruta/Gelado	Fruta/Salada de fruta	Fruta/Gelado	Fruta	Fruta/Danette	Fruta/Gelado
	<b>Sopa</b>	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Ementa festiva	Sopa Romena	Sopa Romena
	<b>Entrada</b>	Salada variada	Grão c/ atum	Patê	Massa fria		Salada variada	Salada variada
	<b>Prato Principal</b>	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)
Not. Sup.	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	Fruta / Danette	Fruta	Fruta / Fruta em calda		Fruta	Fruta
		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)