



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)

03Nov25 - 09Nov25								
		03/nov	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov	09/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/omelete/bolo	Pão batata/baguete/actimel/bolo	Pão batata/baguete/actimel/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 mozarela e tomate	Salada de tomate pepino	Legumes salteados	Salada de mozarela e tomate	Salada de tomate pepino	Salada de mozarela e tomate	Salada variada
	Prato Principal	Strogonoff de frango	Frango à Brás	Carne de porco estufada c/arroz	Frango c/arroz	Lombo no forno c/ arroz	Massa à Carbonara	Massa à Bolonhesa
	SOBREMESA	Fruta	Fruta/Gelado	Fruta/Salada de fruta	Fruta/Gelado	Fruta/Doce da casa	Fruta/Danette	Fruta/Gelado
3REF	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Salada variada	Panadinhos	Massa fria	Grão c/ atum	Salada variada	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Massa c/ carne de vaca	Peixe frito c/ batata	Evilhas c/ carne de porco	Carne de porco c/ batata	Feijão c/ carne de porco (massa)	Carne de porco c/ arroz	Feijão c/ carne de porco (arroz)
	SOBREMESA	Fruta	Fruta / Fruta em calda	Fruta	Fruta / Danette	Fruta	Fruta	Fruta
Not. Sup.		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, 01/11/2025

O Comandante do DestAp

José Santos  
Capitão (OF-2)