



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)

10Nov25 - 16Nov25								
		10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov	16/nov
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
1REF		Pão batata/baguete/iogurte/ bolo	Pão batata/baguete/iogurte/ bolo	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 Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Salada de mozzarella e tomate	Salada de tomate pepino	Salada de tomate pepino	Legumes salteados	Salada de tomate pepino	Salada de mozzarella e tomate	Salada variada
	Prato Principal	Stroganoff de frango	Peixe c/ arroz de tomate	Lasanha de Vaca	Carne de porco estufada c/arroz	Frango estufado c/ massa	Arroz de cenoura c/ panados	Bolonhesa de Atum
	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	Patê	Massa fria	Mini Pizzas	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Feijão c/ carne de frango (arroz)	Escalopes de porco c/ batata	Salada oriental	Empadão de carne 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, 07/11/2025

O Comandante do DestAp

José Santos
Capitão (OF-2)