



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)

**10Nov25 - 16Nov25**

		<b>10/nov</b>	<b>11/nov</b>	<b>12/nov</b>	<b>13/nov</b>	<b>14/nov</b>	<b>15/nov</b>	<b>16/nov</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>1REF</b>		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
<b>2REF</b>	<b>Sopa</b>	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	<b>Entrada</b>	Salada de mozarela e tomate	Salada de tomate pepino	Salada de tomate pepino	Legumes salteados	Salada de tomate pepino	Salada de mozarela e tomate	Salada variada
	<b>Prato Principal</b>	Strogonoff 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
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	Fruta/Gelado	Fruta/Salada de fruta	Fruta/Gelado	Fruta/Doce da casa	Fruta/Danette	Fruta/Gelado
<b>3REF</b>	<b>Sopa</b>	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	<b>Entrada</b>	Salada variada	Panadinhos	Patê	Massa fria	Mini Pizzas	Salada variada	Salada variada
	<b>Prato Principal</b>	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)
	<b>SOBREMESA</b>	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	

O Comandante do DestAp

Caracal, 07/11/2025

José Santos  
Capitão (OF-2)