



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)

01Dec25 - 07Dec25								
		01/dez	02/dez	03/dez	04/dez	05/dez	06/dez	07/dez
1REF		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
2REF		Pão batata/baguete/actimel	Pão batata/baguete/iogurte/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
	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	Salada de tomate pepino	Salada variada	Legumes salteados	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Porco estufado c/ batata	Massa gratinada	Porco estufado c/ arroz	Frango c/ massa	Peixe c/ batata	Carbonara	Empadão
3REF	SOBREMESA	Fruta	Fruta/Gelado	Fruta/Danette	Fruta/Gelado	Fruta/ Doce da casa	Fruta/Danette	Fruta/Gelado
	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	Carne de vaca c/ massa	Peixe frito c/ batata	Ervilhas c/ carne de porco (massa)	Batatas c/ carne de frango	Feijão c/ carne de porco (massa)	Carne de porco c/ arroz	Feijão c/ carne de porco (arroz)
Not. Sup.	SOBREMESA	Fruta	Fruta/Salada de fruta	Fruta	Fruta/Fruta em Calda	Fruta	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	Pão/iogurte/cereais/fatiados

* Ementa sujeita a alterações.

LEGENDA	
CONFECÇÃO ROMENA	
CONFECÇÃO PORTUGUESA	
REFORÇO À CONFECÇÃO ROMENA	

Caracal, 29/11/2025

O Comandante do DestAp

José Santos
Capitão (OF-2)