



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)

24Nov25 - 30Nov25								
		24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov	30/nov
1REF	Segunda-feira	Pão batata/baguete/iogurte	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
2REF	Entrada	Salada de mozarela e tomate	Salada de tomate pepino	Salada de tomate pepino	Salada variada	Legumes salteados	Salada de mozarela e tomate	Salada variada
	Prato Principal	Peixe c/ arroz de tomate	Frango estufado c/massa	Porco estufado c/ batata	Feijoada	Peixe c/ batata	Panados c/ arroz de cenoura	Bolonhesa
	SOBREMESA	Fruta	Fruta/Gelado	Fruta/Salada de fruta	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
3REF	Entrada	Salada variada	Patê	Pão de alho	Folhados mistos	Salada variada	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Feijão c/ carne de frango (massa)	Escalope de porco c/ batata	Salada oriental	Empadão de carne de porco	Carne de vaca c/ 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	

O Comandante do DestAp

Caracal, 22/11/2025

José Santos
Capitão (OF-2)