



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)

**15Dec25 - 21Dec25**

		15/dez	16/dez	17/dez	18/dez	19/dez	20/dez	21/dez
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
1REF		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
2REF	<b>Sopa</b>	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	<b>Entrada</b>	Salada variada	Salada de tomate pepino	Salada de tomate pepino	Salada variada	Legumes salteados	Salada variada	Salada variada
	<b>Prato Principal</b>	Porco estufado c/massa	Vaca estufada c/arroz	Perna de frango/ batata	Batatas c/ carne de frango	Peixe c/ batata	Frango de cebolada c/ arroz	Carbonara
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	Fruta/Gelado	Fruta/Salada de Fruta	Fruta	Fruta/Fruta em Calda	Fruta/Danette	Fruta/Gelado
3REF	<b>Sopa</b>	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Jantar temático Brasileiro	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	<b>Entrada</b>	Salada variada	Folhados mistos	Massa fria		Salada variada	Salada variada	Salada variada
	<b>Prato Principal</b>	Bolonhesa	Peixe frito c/ batata	Ervilhas c/ carne de porco (massa)		Feijão c/ carne de porco (massa)	Carne de porco c/ arroz	Feijão c/ carne de porco (arroz)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	Fruta/Fruta em Calda	Fruta		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, 15/12/2025

O Comandante do DestAp

José Santos  
Capitão (OF-2)