



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)

05Jan26 - 11Jan26								
		05/jan	06/jan	07/jan	08/jan	09/jan	10/jan	11/jan
		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/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	Salada de tomate pepino	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Massa Gratinada	Peixe c/ arroz	Lombo c/ arroz	Vaca estufada c/ massa	Frango c/ arroz	Porco estufado c/ massa	Bolonhesa
2REF	SOBREMESA	Fruta	Fruta/Gelado	Fruta/Salada de Fruta	Fruta/Fruta em Calda	Fruta/Danette	Fruta	Fruta/Gelado
	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Salada variada	Patê	Salada variada	Grão c/ atum	Salada variada	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Frango c/ feijão (arroz)	Escalopes de porco	Salada oriental	Empadão	Carne de vaca c/ massa	Carne de porco c/ arroz	Feijão c/ carne de porco (arroz)
3REF	SOBREMESA	Fruta	Fruta/Danette	Fruta	Fruta/Salada de Fruta	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
Not. Sup.		* Ementa sujeita a alterações.						

LEGENDA	
CONFECÇÃO ROMENA	
CONFECÇÃO PORTUGUESA	
REFORÇO À CONFECÇÃO ROMENA	

O Comandante do DestAp

Caracal, 03/01/2026

José Santos
Capitão (OF-2)