



MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL
ESTADO-MAIOR-GENERAL DAS FORÇAS ARMADAS
7FND CAtMec/ROU

O 2º Comandante da 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	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Salada variada	Salada de tomate pepino	Salada de tomate pepino	Salada variada	Legumes salteados	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	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
	SOBREMESA	Fruta	Fruta/Gelado	Fruta/Salada de Fruta	Fruta	Fruta/Fruta em Calda	Fruta/Danette	Fruta/Gelado
3REF	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Jantar temático Brasileiro	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Salada variada	Folhados mistos	Massa fria		Salada variada	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	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)
	SOBREMESA	Fruta	Fruta/Fruta em Calda	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta
Sup. Not.		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)