



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)

20Out25 - 26Out25								
		20/out	21/out	22/out	23/out	24/out	25/out	26/out
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
1REF		Pão batata/baguete/actimel/ iogurte	Pão batata/baguete/actimel/ iogurte	Pão batata/baguete/actimel/ iogurte/	Pão batata/baguete/actimel/ iogurte/omelete	Pão batata/baguete/actimel/ iogurte	Pão batata/baguete/actimel/ iogurte	Pão batata/baguete/actimel/ iogurte
2REF	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Ementa Festiva- Dia do Exército	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Salada de tomate pepino	Salada de tomate pepino	Legumes salteados	Salada variada		Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Carne porco c/ arroz	Frango estufado c/ massa	Frango c/ arroz	Carne de porco estufada c/massa		Massa à carbonara	Carne picada c/ massa
	SOBREMESA	Fruta	Fruta/Gelado	Fruta/Salada de fruta	Fruta		Fruta/Gelado	Fruta/Danete
3REF	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Salada variada	Grão de bico com atum	Massa fria	Salada variada	Salada variada	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Massa c/vaca	Peixe c/ batata	Ervilhas c/porco (massa)	Carne de porco c/ batatas	Feijão verde c/porco (massa)	Carne de porco c/ arroz	Feijão c/frango (arroz)
	SOBREMESA	Fruta	Fruta / Fruta em calda	Fruta	Fruta / Danette	Mousse de oreo	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, 20/10/2025

O Comandante do DestAp

José Santos
Capitão (OF-2)