



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)

06Out25 - 12Out25								
		06/out	07/out	08/out	09/out	10/out	11/out	12/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	Pão batata/baguete/actimel/ iogurte	Pão batata/baguete/actimel/ iogurte	Pão batata/baguete/actimel/ iogurte
2REF	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Salada variada	Salada variada	Salada variada/Legumes salteados	Salada variada	Salada variada	Salada variada/Legumes salteados	Salada variada
	Prato Principal	Perna de frango grelhada c/arroz	Carne de frango c/ massa	Carne de porco estufada c/ arroz	Carne de frango/ arroz	Carne de porco c/ arroz	Lombo de porco c/arroz	Carne de frango c/ massa
	SOBREMESA	Fruta	Fruta/Danette	Fruta	Fruta / Fruta em Calda	Fruta	Fruta/Gelado	Fruta/Danete
3REF	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
	Entrada	Salada variada	Salada variada	Salada variada	Jantar temático Italiano	Salada variada	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Carne de vaca c/ massa	Peixe frito c/ batatas	Ervilhas c/porco (massa)		Carne de porco c/ feijão verde (massa)	Carne de porco c/ arroz	Carne de porco c/ feijão verde (arroz)
	SOBREMESA	Fruta	Fruta	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, 04/10/2025

O Comandante do DestAp

José Santos
Capitão (OF-2)