



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)

22Dec25 - 28Dec25								
		22/dez	23/dez	24/dez	25/dez	26/dez	27/dez	28/dez
1REF	Segunda-feira	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
	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
2REF	Entrada	Salada variada	Salada de tomate pepino	Salada variada	Salada de tomate pepino	Salada de tomate pepino	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Frango c/ massa	Porco estufado c/arroz	Empadão	Lombo no forno c/ arroz	Porco c/ batata	Carbonara	Bolonhesa
	SOBREMESA	Fruta/Danette	Fruta/Gelado	Fruta/Salada de Fruta	Fruta/Doces Variados	Fruta/Gelado	Fruta/Danette	Fruta/Gelado
	Sopa	Sopa Romena	Sopa Portuguesa	Ceia de Natal	Sopa Portuguesa	Sopa Romena	Sopa Romena	Sopa Romena
3REF	Entrada	Salada variada	Patê		Salada variada	Grão c/ atum	Salada variada	Salada variada
	Prato Principal	Arroz c/ feijão e frango	Escalopes de porco c/ batata		Peixe c/ arroz	Carne de Vaca c/ massa	Carne de porco c/ arroz	Feijão c/ carne de porco (arroz)
	SOBREMESA	Fruta	Fruta/Fruta em Calda		Fruta/Danette	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

* Ementa sujeita a alterações.

LEGENDA	
CONFECÇÃO ROMENA	
CONFECÇÃO PORTUGUESA	
REFORÇO À CONFECÇÃO ROMENA	

Caracal, 22/12/2025

O Comandante do DestAp

José Santos
Capitão (OF-2)