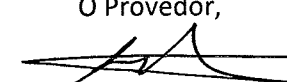


EMENTA 7 - DIETA LIGEIRA



ERPI CÓNEGO CORREIA CENTRO COMUNITÁRIO DE ARCOZELO: ERPI - CENTRO DE DIA - ULDM DE 19 A 25 DE julho DE 2021	Visto <u>15/07/21</u> O Provedor, 
--	---

Segunda - Feira

Pequeno-Almoço: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga

Almoço: Sopa de grão com nabiças + Massa de bacalhau com feijão-verde + Fruta

Lanche: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Queijo

Jantar: Sopa de ervilhas + Pera

Ceia: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Bolachas

Terça - Feira

Pequeno-Almoço: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga

Almoço: Sopa de legumes + Frango assado com arroz de primavera e salada + Fruta

Lanche: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Doce

Jantar: Sopa de nabo com repolho + Salada de Fruta

Ceia: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Bolachas

Quarta - Feira

Pequeno-Almoço: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Queijo

Almoço: Sopa juliana + Carne estufada com esparguete cozido e bróculos + Fruta

Lanche: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Fiambre

Jantar: Sopa de couve-flor + Gelatina

Ceia: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Bolachas

Quinta - Feira

Pequeno-Almoço: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga

Almoço: Sopa de espinafres + Salada russa com atum e tomate + Fruta

Lanche: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Marmelada

Jantar: Sopa de couve lombarda + Maçã

Ceia: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Bolachas

Sexta - Feira

Pequeno-Almoço: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga

Almoço: Sopa de legumes + Jardineira de frango + Fruta

Lanche: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Fiambre

Jantar: Sopa de Cenoura e ervilhas + Pera cozida

Ceia: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Bolachas

Sábado

Pequeno-Almoço: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Queijo

Almoço: Sopa de Nabo com Feijão Vermelho + Pescada com Ovo Cozido, Batatas e Legumes + Fruta

Lanche: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga

Jantar: Sopa de legumes + Maçã

Ceia: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Bolachas

Domingo

Pequeno-Almoço: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga

Almoço: Canja + Perna de Porco Assado com Batata Assada e Arroz e Salada Mista + Fruta

Lanche: 1 Iogurte + Pão Simples ou Pão com Fiambre

Jantar: Sopa de alho-francês + Fruta

Ceia: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Bolachas