



EMENTA 3 - GERAL / SEM SAL

ERPI CÓNEGO CORREIA

CENTRO COMUNITÁRIO DE ARCOZELO: ERPI - CENTRO DE DIA - ULDM

Visto

6/09/21

O Provedor,

DE 13 A 19 DE setembro DE 2021

Segunda - feira

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

Almoço: Sopa de Legumes + Ovos Esclafados com Arroz de Legumes + Fruta

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

Jantar: Sopa de Abóbora com Frango + Pêra Assada

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 Couve Flor + Perna de Perú Estufada com Massa e Couve de Bruxelas + Fruta

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

Jantar: Sopa de Grão e Couve com Vitela + 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 Manteiga

Almoço: Sopa de Feijão + Massa à lavrador + Fruta

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

Jantar: Sopa de Bróculos e Salmão + Maçã Assada

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 Bróculos+ Rojões ao natural com Arroz e Salada de Tomate + Fruta

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

Jantar: Sopa de Curgete e Feijão Manteiga com Perú + Pêra Cozida

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 Grão de Bico + Bacalhau cozido com batata e legumes + Fruta

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

Jantar: Sopa de Couve Portuguesa com Feijão Vermelho e Abrótea + Salada de Fruta

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 Manteiga

Almoço: Sopa de Espinafres + Entrecosto Estufado com Batata Cozida e Couve Branca + Fruta

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

Jantar: Sopa de Nabo com Vitela + Fruta

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 + Carne Estufada com Ervilhas, Arroz, Batata e Salada + Fruta

Lanche: 1 Iogurte + Pão simples ou Pão com Fiambre

Jantar: Sopa de Couve Lombarda com Cavala + Maçã e Canela

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