

**EMENTA 4 - DIETA LIGEIRA**



SANTA CASA DA  
MISERICÓRDIA DE  
PONTE DE LIMA

**ERPI CÓNEGO CORREIA**

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

Visto

2021 / 09 / 15

O Provedor,

**DE 20 A 26 DE setembro DE 2021**

**Segunda - feira**

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

**Almoço:** Creme de Curgete + Frango estufado com batata, alface e cenoura ralada + Fruta

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

**Jantar:** Sopa de Repolho + Maçã

**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 Alho-Francês + Carne Picada com esparguete cozida e bróculos + Fruta

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

**Jantar:** Sopa de Cenoura 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 Penca + Arroz de Feijão com Peixe Frito + Fruta

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

**Jantar:** Sopa de Abóbora + Fruta

**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 Nabijas + Jardineira + Fruta

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

**Jantar:** Sopa de Grão e Frango + Pera

**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 Couve Branca + Arroz e Lulas e salada de Alface + Fruta

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

**Jantar:** Sopa de Ervilhas + 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:** Juliana de Legumes + bacalhau á gomes de sá + Fruta

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

**Jantar:** Sopa de Alface e Perú + 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 + Coelho estufado com batata, arroz e salada mista + Fruta

**Lanche:** 1 Iogurte + Pão Simples ou Pão com Fiambre

**Jantar:** Sopa de Couve-Flor + Maçã

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