

## EMENTA 6 - DIETA LIGEIRA



SANTA CASA DA  
MISERICÓRDIA DE  
PONTE DE LIMA

ERPI CÓNEGO CORREIA

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

DE 04 A 10 DE outubro DE 2021

Visto

29/09/21

O Provedor,

### Segunda - feira

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

**Almoço:** Creme de Tomate com alho fracês + Peixe cozido com batatas e feijão-verde + Fruta

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

**Jantar:** Sopa de Curgete + 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 Legumes + Ovos escalfados com arroz de legumes + Fruta

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

**Jantar:** Sopa de Bróculos com Frango + 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 Manteiga

**Almoço:** Sopa de couve-flor + Bife de peru estufada com massa e couve-de-bruxelas + Fruta

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

**Jantar:** Sopa de Cenoura + Pera 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 feijão + Peixe estufado com puré e cenoura ralada + Fruta

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

**Jantar:** Sopa de Repolho com Perú + Gelatina

**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:** Creme de bróculos com couve branca + Rojões com arroz e tomates às fatias + Fruta

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

**Jantar:** Sopa de Grão com Pescada + 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 Queijo

**Almoço:** Sopa de Feijão-Verde + Salada de Grão de Bico Bacalhau + Fruta

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

**Jantar:** Sopa de Couve-Flor e Vitela + Maçã Cozida

**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:** Sopa de Penca + Lombo estufado com Batata Estufada Arroz e Salada de Alface + Fruta

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

**Jantar:** Macedónia de Legumes + Fruta

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