

EMENTA 8 - DIETA LIGEIRA



ERPI CÓNEGO CORREIA
CENTRO COMUNITÁRIO DE ARCOZELO: ERPI - CENTRO DE DIA - ULDM
DE 18 A 24 DE outubro DE 2021

Visto
2021 / 10 / 13

O Provedor,

Segunda - feira

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

Almoço: Creme de Abóbora com Repolho + Frango assado com arroz e salada de alface + Fruta

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

Jantar: Sopa de Ervilhas com Vitela + Pêra Cozida

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 Feijão Verde + Bife de Perú estufado com Massa e Repolho + Fruta

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

Jantar: Sopa de Espinafres com Grão e Peixe Vermelho + Maçã

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: Creme de cenoura com feijão-verde + Batatas á espanhola com couve-flor + Fruta

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

Jantar: Sopa de Alho-Francês com Frango + Saldada de 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 Coração + Rancho com Bróculos + Fruta

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

Jantar: Sopa de Curgete e Lentilhas com Abrótea + Pêra Assada

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 Ervilhas com Couve Flor + Filetes de pescada com Arroz de Feijão e Repolho + Fruta

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

Jantar: Sopa de Favas com Perú + Gelatina

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: Creme de Chuchu + Costeleta de Porco Grelhada com Arroz e Salada + Fruta

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

Jantar: Sopa de Abóbora com Pescada + Maçã Assada

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 + Bacalhau de Cebolada, Arroz e Batata Frita e Salada + Fruta

Lanche: 1 Iogurte + Pão Simples ou Pão com Fiambre

Jantar: Sopa de Repolho com Pato + Fruta

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