

EMENTA 1 - DIETA LIGEIRA



ERPI CÓNEGO CORREIA

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

DE 25 A 31 DE outubro DE 2021

Visto

21 / 10 / 21

O Provedor,

Segunda - feira

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

Almoço: Sopa Juliana + Carne Estufada com Esparguete Cozida e Bróculos + Fruta

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

Jantar: Sopa de Curgete e Peixe Vermelho + 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 Queijo

Almoço: Sopa de Espinafres + Arroz de Peixe com Feijão-Verde + Fruta

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

Jantar: Sopa de Couve Coração com Feijão Vermelho e 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 Legumes + jardineira de Frango + Fruta

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

Jantar: Sopa de Legumes e Abrótea + 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: Creme de Abóbora com Penca + Arroz de feijão com pataniscas de bacalhau + Fruta

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

Jantar: Sopa de Ervilhas e Perú + Salada de Fruta

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 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 Fiambre

Jantar: Sopa de Cenoura e Lentilhas e Pescada + 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 Fiambre

Almoço: Sopa de Espinafres + Salada de Feijão-Miúdo com Tomate, Cenoura e Atum + Fruta

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

Jantar: Sopa de Couve Branca e Frango + 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 Doce

Almoço: Canja + Coelho Estufado ao Natural com Batata, Arroz e Bróculos Cozidos + Fruta

Lanche: 1 Iogurte + Pão Simples ou Pão com Queijo

Jantar: Sopa de Couve-Flor e Salmão + Maçã Assada

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