

## EMENTA 3 - DIETA LIGEIRA



SANTA CASA DA  
MISERICÓRDIA DE  
PONTE DE LIMA

ERPI CÓNEGO CORREIA

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

DE 03 A 09 DE janeiro DE 2022

Visto  
2021/12/29

O Provedor,

### 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 + Fígado 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 e Legumes + 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