

EMENTA 4 - DIETA LIGEIRA



ERPI CÓNEGO CORREIA

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

Visto

14/09/22

O Provedor,

DE 19 A 25 DE setembro DE 2022

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 peixe com legumes + 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 + Peixe vermelho cozido com batata 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 + Batata cozida com Bacalhau + 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 logurte + Pão Simples ou Pão com Fiambre

Jantar: Sopa de Couve-Flor + Maçã

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