



**EMENTA 3 - LIGEIRA**

**ERPI CÓNEGO CORREIA**

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

Visto

23/04/26

O Provedor,

**DE 27 DE abril A 03 DE maio DE 2026**

**Segunda - feira**

**Pequeno-Almoço:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Magra<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Almoço:** Sopa de Cenoura + Ovos escalfados com arroz branco e repolho e cenoura cozida + Maçã<sup>3</sup>

**Lanche:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Queijo<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Jantar:** Sopa de Abóbora com Frango + Pera assada

**Ceia:** Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas<sup>1/3/5/6/7/8/11</sup>

**Terça - feira**

**Pequeno-Almoço:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Magra<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Almoço:** Sopa de Couve-flor + Peito de peru assado com esparguete e brócolos cozidos + Banana<sup>1/3</sup>

**Lanche:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Doce<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Jantar:** Sopa de Couve com Salmão + Maçã assada<sup>4</sup>

**Ceia:** Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas<sup>1/3/5/6/7/8/11</sup>

**Quarta - feira**

**Pequeno-Almoço:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Magra<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Almoço:** Sopa de Legumes + Carapau estufado com puré de batata e feijão-verde cozido + Pera<sup>4/7</sup>

**Lanche:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Queijo<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Jantar:** Sopa de Cenoura e Vitela + Banana

**Ceia:** Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas<sup>1/3/5/6/7/8/11</sup>

**Quinta - feira**

**Pequeno-Almoço:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Magra<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Almoço:** Sopa de Brócolos + Rojões de porco ao natural com arroz branco e couve branca cozida + Pera

**Lanche:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Marmelada<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Jantar:** Sopa de Curgete com Pescada + Maçã<sup>4</sup>

**Ceia:** Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas<sup>1/3/5/6/7/8/11</sup>

**Sexta - feira**

**Pequeno-Almoço:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Magra<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Almoço:** Sopa de Alho-francês + Filetes de pescada estufados com massa e repolho cozido + Morangos<sup>1/3/4/6/7/10</sup>

**Lanche:** Leite Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Queijo<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Jantar:** Sopa de Couve Portuguesa e Peru + Pêssego

**Ceia:** Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas<sup>1/3/5/6/7/8/11</sup>

**Sábado**

**Pequeno-Almoço:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Magra<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Almoço:** Juliana de Legumes + Salada de atum, ovo, batata e cenoura cozida + Maçã<sup>3/4</sup>

**Lanche:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Doce<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Jantar:** Sopa de Nabo com Vitela + Banana

**Ceia:** Leite Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas<sup>1/3/5/6/7/8/11</sup>

**Domingo**

**Pequeno-Almoço:** Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga Magra<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Almoço:** Canja + ARROZ BRANCO SOLTO COM CARNES DE SARRABULHO + Pera

**Lanche:** 1 Iogurte + Pão simples ou Pão com Queijo<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Jantar:** Sopa de Couve-lombarda com Cavala + Maçã assada<sup>4</sup>

**Ceia:** Leite Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas<sup>1/3/5/6/7/8/11</sup>