



EMENTA 1 - GERAL / SEM SAL

ERPI CÓNEGO CORREIA

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

DE 08 A 14 DE junho DE 2026

Visto

3/06/26

O Provedor, _____

Segunda - feira

Pequeno-Almoço: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga^{1/3/6/7/8/11/12}

Almoço: Sopa Juliana + Bife de peru estufado com arroz de tomate e feijão-verde cozido + Maçã

Lanche: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Fiambre^{1/3/6/7/8/11/12}

Jantar: Sopa de Curgete e Peixe Vermelho + Pera⁴

Ceia: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Bolachas^{1/3/5/6/7/8/11}

Terça - feira

Pequeno-Almoço: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Queijo^{1/3/6/7/8/11/12}

Almoço: Sopa de Legumes + Solha assada com batata cozida e salada de tomate e couve roxa + Uvas^{4/12}

Lanche: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Doce^{1/3/6/7/8/11/12}

Jantar: Sopa de Couve Coração com Feijão Vermelho e Vitela + Maçã assada

Ceia: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Bolachas^{1/3/5/6/7/8/11}

Quarta - feira

Pequeno-almoço: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga^{1/3/6/7/8/11/12}

Almoço: Sopa de Feijão-verde + Jardineira de frango (frango, batata, ervilhas, cenoura) + Banana

Lanche: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Queijo^{1/3/6/7/8/11/12}

Jantar: Macedónia Legumes e Abrótea + Pera assada⁴

Ceia: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Bolachas^{1/3/5/6/7/8/11}

Quinta - feira

Pequeno-Almoço: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga^{1/3/6/7/8/11/12}

Almoço: Creme de Abóbora com Penca + Abrótea estufada com arroz malandro de grão e repolho + Laranja⁴

Lanche: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Marmelada^{1/3/6/7/8/11/12}

Jantar: Sopa de Ervilhas e Peru + Maçã

Ceia: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Bolachas^{1/3/5/6/7/8/11}

Sexta - feira

Pequeno-Almoço: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga^{1/3/6/7/8/11/12}

Almoço: Sopa de Grão + Carne de vaca estufada com massa espiral e salada de alface e cenoura + Morangos^{1/3/12}

Lanche: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Queijo^{1/3/6/7/8/11/12}

Jantar: Sopa de Cenoura e Lentilhas e Pescada + Laranja

Ceia: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Bolachas^{1/3/5/6/7/8/11}

Sábado

Pequeno-Almoço: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Fiambre^{1/3/6/7/8/11/12}

Almoço: Sopa de Espinafres + Salada russa (atum, ovo, batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) + Maçã^{3/4}

Lanche: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Manteiga^{1/3/6/7/8/11/12}

Jantar: Sopa de Repolho e Frango + Banana

Ceia: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Bolachas^{1/3/5/6/7/8/11}

Domingo

Pequeno-Almoço: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Doce^{1/3/6/7/8/11/12}

Almoço: Canja + Cabrito estufado com batata assada, arroz branco e salada de tomate e pepino + Pera¹²

Lanche: 1 iogurte + Pão Simples ou Pão com Queijo^{1/3/6/7/8/11/12}

Jantar: Sopa de Couve-flor e Salmão + Iogurte com gelatina^{4/7}

Ceia: Leite Simples ou Chá ou Cevada ou Mistura + Bolachas^{1/3/5/6/7/8/11}