

# EMENTA 1 - LIGEIRA



SANTA CASA DA  
MISERICÓRDIA DE  
PONTE DE LIMA

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

**Almoço:** Sopa Juliana + Bife de peru estufado com arroz branco e feijão-verde cozido + Pera

**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 Curgete e Peixe Vermelho + Maçã<sup>4</sup>

**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 Queijo<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Almoço:** Sopa de Legumes + Solha assada com batata e brócolos cozidos + Banana<sup>4</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 Couve Coração e Vitela + Pera

**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 Feijão-verde + Peito de frango desfiado com batata e cenoura cozida + Maçã

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

**Jantar:** Macedónia Legumes e Abrótea + Banana<sup>4</sup>

**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:** Creme de Abóbora + Arroz de abrótea com repolho cozido + Pera<sup>4</sup>

**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 Nabo e Peru + Maçã

**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 Repolho + Carne de vaca estufada ao natural com massa e couve branca cozida + Banana<sup>1/3</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 Cenoura com Pescada + Pêssego<sup>4</sup>

**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:** Sopa de Feijão-verde + Pescada e ovo cozido com batata assada e couve-flor 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 Repolho e Frango + Pera

**Ceia:** Leite Magro 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 Doce<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Almoço:** Canja + Cabrito estufado ao natural com batata assada, arroz cozido e cenoura cozida + Fruta

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

**Jantar:** Sopa de Couve-flor e Salmão + Maçã Assada<sup>4</sup>

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