

EMENTA 4 - LIGEIRA



SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA DE
PONTE DE LIMA

ERPI CÓNEGO CORREIA

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

DE 29 DE junho A 05 DE julho DE 2026

Visto

26/06/26

O Provedor,

Segunda - feira

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

Almoço: Sopa de Curgete + Perna de frango ao natural com batata e repolho cozido + Pera

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

Jantar: Sopa de Repolho com Peixe Vermelho + Maçã⁴

Ceia: Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas^{1'3'5'6'7'8'11}

Terça - feira

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

Almoço: Sopa de Alho-francês + Abrótea estufada com massa e feijão-verde cozido + Pêssego^{1'3'4}

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

Jantar: Sopa de Cenoura com Vitela + Pera

Ceia: Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas^{1'3'5'6'7'8'11}

Quarta - feira

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

Almoço: Sopa de Brócolos + Bife de frango estufado com arroz branco e repolho cozido + Maçã

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

Jantar: Sopa de Abóbora e Salmão + Banana⁴

Ceia: Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas^{1'3'5'6'7'8'11}

Quinta - feira

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

Almoço: Creme de Tomate + Carapau assado com batata corada e brócolos cozidos + Maçã⁴

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

Jantar: Sopa de Couve branca e Frango + Pera

Ceia: Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas^{1'3'5'6'7'8'11}

Sexta - feira

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

Almoço: Sopa de Curgete + Peito de peru estufado com arroz branco e couve branca cozida + Melão

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

Jantar: Sopa de Abóbora e Pescada + Pêssego⁴

Ceia: Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas^{1'3'5'6'7'8'11}

Sábado

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

Almoço: Sopade Legumes + Pescada estufada com batata e couve-flor cozida + Pera⁴

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

Jantar: Sopa de Alface e Peru + Banana

Ceia: Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas^{1'3'5'6'7'8'11}

Domingo

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

Almoço: Canja + Carne de vaca estufada ao natural com batata assada, arroz branco e repolho cozido + Maçã

Lanche: 1 Iogurte + Leite Magro Simples + Pão Simples ou Pão com Doce^{1'3'6'7'8'11'12}

Jantar: Sopa de Couve-flor e Abrótea + Pera assada⁴

Ceia: Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas^{1'3'5'6'7'8'11}