

EMENTA 3 - LIGEIRA



SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA DE
PONTE DE LIMA

ERPI CÓNEGO CORREIA

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

Visto

10/09/26

O Provedor,

DE 14 A 20 DE setembro DE 2026

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 Cenoura + Ovos escalfados com arroz branco e repolho e cenoura cozida + Maçã³

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 com Frango + Pera assada

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 Couve-flor + Peito de peru assado com esparguete e brócolos cozidos + Banana^{1/3}

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 com Salmão + Maçã assada⁴

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 Legumes + Carapau estufado com puré de batata e feijão-verde cozido + Pera^{4/7}

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

Jantar: Sopa de Cenoura e Vitela + Banana

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: 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^{1/3/6/7/8/11/12}

Jantar: Sopa de Curgete com Pescada + Maçã⁴

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 Alho-francês + Filetes de pescada estufados com massa e repolho cozido + Morangos^{1/3/4/6/7/10}

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

Jantar: Sopa de Couve Portuguesa e Peru + Pêssego

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: Juliana de Legumes + Salada de atum, ovo, batata e cenoura cozida + Maçã^{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 Nabo com Vitela + Banana

Ceia: Leite 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 + Coelho estufado com arroz branco, batata assada e couve cozida + Pera

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

Jantar: Sopa de Couve-lombarda com Cavala + Maçã assada⁴

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