

## EMENTA 4 - LIGEIRA



SANTA CASA DA  
MISERICÓRDIA DE  
PONTE DE LIMA

ERPI CÓNEGO CORREIA

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

DE 21 A 27 DE setembro DE 2026

Visto

18/09/26

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

**Jantar:** Sopa de Repolho com 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 Manteiga Magra<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Almoço:** Sopa de Alho-francês + Abrótea estufada com massa e feijão-verde cozido + Pêssego<sup>1/3/4</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 Cenoura com 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 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<sup>1/3/6/7/8/11/12</sup>

**Jantar:** Sopa de Abóbora e Salmão + 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 Tomate + Carapau assado com batata corada e brócolos cozidos + Maçã<sup>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 Couve branca e Frango + Pera

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

**Jantar:** Sopa de Abóbora e 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:** Sopade Legumes + Pescada estufada com batata e couve-flor cozida + Pera<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 Alface e Peru + Banana

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

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

**Jantar:** Sopa de Couve-flor e Abrótea + Pera assada<sup>4</sup>

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