

## EMENTA 5 - LIGEIRA



SANTA CASA DA  
MISERICÓRDIA DE  
PONTE DE LIMA

ERPI CÓNEGO CORREIA

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

DE 28 DE setembro A 04 DE outubro DE 2026

Visto

23/09/26

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:** Creme de Cenoura + Bacalhau lascado com batata cozida e couve-flor cozida + Maçã<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 Abóbora com Vitela + Pera

**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 Nabo + Vitela assada com arroz branco e repolho cozido + Banana

**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 Agrião com Pescada + Maçã e Canela<sup>4</sup>

**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 Coração + Pescada estufada com batata cozida e couve branca 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 Feijão-verde com Peru + Banana

**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:** Sopa de Legumes + Frango assado com esparguete e cenoura cozida + Maçã<sup>1/3</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 Abóbora com Abrótea + Pera assada<sup>4</sup>

**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:** Creme de Alho-francês + Caldeirada de pescada com batata e cenoura cozida + Morangos<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 Brócolos com Frango + Pêssego

**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 Tomate + Lombo de porco estufado ao natural 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 Alface com Cavala + Banana<sup>4</sup>

**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 + Bacalhau estufado com batata assada, arroz branco e brócolos cozidos + Pera<sup>4</sup>

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

**Jantar:** Sopa de Cenoura com Peru + Maçã assada

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