

EMENTA 7 - LIGEIRA



SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA DE
PONTE DE LIMA

ERPI CÓNEGO CORREIA

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

DE 12 A 18 DE outubro DE 2026

Visto

8 / 10 / 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 Legumes + Abrótea estufada com massa tricolor, cenoura e feijão-verde + Maçã^{1/3/4}

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

Jantar: Creme de Tomate e Couve branca com Pescada + Pera assada⁴

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-lombarda + Pato estufado com arroz branco e brócolos cozidos + Banana

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

Jantar: Sopa de Agrião com Vitela + Maçã

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

Almoço: Sopa de Nabo + Cavala cozida com batata estufada e feijão verde cozido + Pera⁴

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

Jantar: Sopa de Curgete com Abrótea + 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: Sopa de Couve-flor + Perna de frango estufado com esparguete e repolho cozido + Maçã^{1/3}

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

Jantar: Sopa de Couve-lombarda com Salmão + Puré de Maçã e Canela⁴

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: Caldo verde + Arroz de atum com cenoura e brócolos cozidos + Morangos⁴

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

Jantar: Sopa de Coração com 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: Sopa de Nabo + Pescada com ovo cozido, batata cozida e legumes salteados + Pera^{3/4}

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

Jantar: Sopa de Legumes com Frango + 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 + Cozido à Portuguesa + Maçã

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

Jantar: Sopa de Alho-francês e Peixe vermelho + Pera assada⁴

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