

EMENTA 8 - LIGEIRA



SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA DE
PONTE DE LIMA

ERPI CÓNEGO CORREIA

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

DE 19 A 25 DE outubro DE 2026

Visto

15 / 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: Creme de Cenoura + Ovos escalfados com arroz de legumes (cenoura e milho) + Maçã^{3/6/9}

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

Jantar: Sopa de Curgete com Vitela + Pera

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: Creme de Abóbora com Repolho + Bife de peru estufado com batata corada e feijão-verde + Pêssego

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

Jantar: Sopa de Alho-francês e Peixe vermelho + Maçã⁴

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 Espinafres + Arroz de bacalhau com couve branca 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 Feijão-verde com Frango + 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 Couve Coração + Frango cozido com batata, repolho e cenoura + Laranja

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 Abrótea + Pera⁴

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: Creme de Tomate + Peixe vermelho cozido com arroz branco e couve-flor cozida + Melão⁴

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

Jantar: Sopa de Couve-flor 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: Creme de Abóbora + Rojões de porco ao natural com batata cozida e couve branca cozida + Maçã

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

Jantar: Sopa de Alface com Pescada + Banana⁴

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 + Arroz de bacalhau com cenoura cozida + Pera⁴

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

Jantar: Sopa de Repolho com Pato + Maçã assada

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