EMENTA 3 - LIGEIRA

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE PONTE DE LIMA

Visto
5 / 11 / 26
O Provedor,

ERPI CÓNEGO CORREIA

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

DE 09 A 15 DE NOVEMBRO 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 cenoura cozida + Maçã[3]
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 Brócolos + Peito de peru assado com massa espiral e couve-flor cozida + 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 assada[4]
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 grelhado com batata cozida 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 Couve-flor + Rojões de porco ao natural com massa cozida com brócolos + Pera[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 Curgete com Pescada + Maçã[4]
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 + Arroz de lulas com repolho cozido + Morangos[4]
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 assada[4]
Ceia: Leite Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas[1/3/5/6/7/8/11]