EMENTA 4 - LIGEIRA

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE PONTE DE LIMA

Visto
12/11/26
O Provedor,

ERPI CÓNEGO CORREIA

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

DE 16 A 22 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 Curgete + Perna de frango ao natural com batata e couve-flor cozida + Pera
Lanche: Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Queijo[1/3/6/7/8/11/12]
Jantar: Sopa de Repolho com Peixe Vermelho + Maçã [4]
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 Alho-francês + Massada de bacalhau com cenoura cozida + Pêssego[1/3/4]
Lanche: Leite Magro Simples ou Chá ou Mistura + Pão Simples ou Pão com Doce[1/3/6/7/8/11/12]
Jantar: Sopa de Cenoura com Vitela + Pera
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 Brócolos + Bife de frango grelhado com arroz branco e repolho cozido + Maçã
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 e Salmão + Banana[4]
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: Creme de Tomate + Carapau assado com batata cozida e brócolos cozidos + Maçã[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 Couve branca e Frango + Pera
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 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[1/3/6/7/8/11/12]
Jantar: Sopa de Abóbora e Pescada + Pêssego[4]
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: Sopade Legumes + Massa de atum com pimento + Pera[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: Sopa de Alface e Peru + 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 + 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[1/3/6/7/8/11/12]
Jantar: Sopa de Couve-flor e Abrótea + Pera assada[4]
Ceia: Leite Magro Simples ou Infusão ou Mistura + Bolachas[1/3/5/6/7/8/11]