

**EMENTA 3**



SANTA CASA DA  
MISERICÓRDIA DE  
PONTE DE LIMA

**CANTINA SOCIAL**

Visto  
2021 / 12 / 29

O Provedor,

**DE 03 A 09 DE janeiro DE 2022**

**Segunda - feira**

**Almoço:** Sopa de Legumes + Ovos Esclafados com Arroz de Legumes + Fruta

**Jantar:** Sopa de Abóbora + Pescada Frita com Batata Frita e Salada Mista + Fruta

**Terça - feira**

**Almoço:** Sopa de Couve Flor + Perna de Perú Estufada com Massa e Couve de Bruxelas + Fruta

**Jantar:** Sopa de Grão e Couve + Moelas Estufadas com Arroz + Fruta

**Quarta - feira**

**Almoço:** Sopa de Feijão + Massa à Lavrador + Fruta

**Jantar:** Sopa de Bróculos + Jardineira + Fruta

**Quinta - feira**

**Almoço:** Sopa de Bróculos+ Rojões ao natural com Arroz e Salada de Tomate + Fruta

**Jantar:** Sopa de Curgete e Feijão Manteiga + Costeleta Estufada com Batata + Fruta

**Sexta - feira**

**Almoço:** Sopa de Grão de Bico + Fígado com batata cozida e legumes + Fruta

**Jantar:** Sopa de Couve Portuguesa com Feijão Vermelho + Arroz de Peixe com Legumes + Fruta

**Sábado**

**Almoço:** Juliana de Legumes + Entrecosto Estufado com Batata Cozida e Couve Branca + Fruta

**Jantar:** Sopa de Nabo + Atum e Ovos com feijão Miúdo e Couve + Fruta

**Domingo**

**Almoço:** Canja + Carne Estufada com Ervilhas, Arroz, Batata e Salada + Fruta

**Jantar:** Sopa de Couve Lombarda + Ovos Mexidos com Arroz e Salada + Fruta