

EMENTA 6

SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA DE
PONTE DE LIMA

CANTINA SOCIAL

Visto

22/01/26

O Provedor,

DE 26 DE janeiro A 01 DE fevereiro DE 2026**Segunda - feira****Almoço:** Sopa de Nabo + Frango estufado com massa e legumes (pimento, feijão manteiga, cenoura) + Fruta^{1/3}**Jantar:** Sopa de Curgete + Medalhões de pescada assados com batata corada e salada de alface + Fruta^{4/12}**Terça - feira****Almoço:** Sopa de Grão + Arroz malandrinho de pescada com repolho e cenoura + Fruta⁴**Jantar:** Sopa de Brócolos + Carne de vaca estufada com esparguete cozida e couve de bruxelas cozidas + Fruta^{1/3}**Quarta - feira****Almoço:** Creme de Legumes + Perna de peru estufada com ervilhas e puré de batata + Fruta⁷**Jantar:** Sopa de Cenoura + Arroz de abrótea com repolho cozido + Fruta⁴**Quinta - feira****Almoço:** Sopa de Couve-flor + Salmão assado com arroz branco e salada de tomate e pepino + Fruta^{4/12}**Jantar:** Sopa de Repolho + Rojões estufados com massa cozida e brócolos cozidos + Fruta^{1/3}**Sexta - feira****Almoço:** Creme de Brócolos + Peito de frango estufado com batata corada e salada de alface e cenoura + Fruta¹²**Jantar:** Sopa de Grão + Massa de atum com legumes cozidos + Fruta**Sábado****Almoço:** Sopa de Feijão-Verde + Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e repolho cozido + Fruta^{1/3/4/6/10}**Jantar:** Sopa de Couve-flor + Peru assado com batata cozida e macedónia de legumes + Fruta^{1/3}**Domingo****Almoço:** Sopa de Penca + Lombo de porco assado com batata assada, arroz branco e salada de alface + Fruta¹²**Jantar:** Sopa de Legumes + Peixe vermelho estufado com arroz branco e couve-de-bruxelas cozidas + Fruta⁴