



## EMENTA 2

### CANTINA SOCIAL

Visto

11/06/26

O Provedor,

DE 15 A 21 DE junho DE 2026

#### Segunda - feira

**Almoço:** Creme de Couve-Flor + Bacalhau à Gomes de Sá com repolho cozido + Fruta<sup>3/4</sup>

**Jantar:** Sopa de Nabijas + Bife de peru grelhado com arroz branco e couve roxa raspada + Fruta<sup>12</sup>

#### Terça - feira

**Almoço:** Sopa de Espinafres e Grão + Bife de frango estufado com esparguete e salada de pepino + Fruta<sup>1/3/12</sup>

**Jantar:** Sopa de Feijão-verde + Solha assada com arroz de cenoura e tomate às fatias + Fruta<sup>4/12</sup>

#### Quarta - feira

**Almoço:** Sopa de Alho-francês + Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada + Fruta<sup>1/3/4/6/7/8/11/12</sup>

**Jantar:** Sopa de Coração + Massa de peru com ervilhas, cenoura e couve-de-bruxelas + Fruta<sup>1/3</sup>

#### Quinta - feira

**Almoço:** Creme de Abóbora + Rancho (vaca, grão-de-bico, massa, cenoura e couve portuguesa) + Fruta<sup>1/3</sup>

**Jantar:** Sopa de Curgete e Feijão branco + Massa de atum com cenoura e feijão-verde + Fruta<sup>1/3/4</sup>

#### Sexta - feira

**Almoço:** Sopa de Nabo e Feijão vermelho + Peixe vermelho estufado com batata assada e brócolos + Fruta<sup>4</sup>

**Jantar:** Caldo Verde + Arroz de pato com salada de pepino e cenoura + Fruta<sup>12</sup>

#### Sábado

**Almoço:** Sopa de Penca + Caldeirada de pescada com legumes com batatas cozidas + Fruta<sup>4</sup>

**Jantar:** Sopa de Tomate + Salada de salsichas, ovo cozido com massa e feijão-verde + Fruta<sup>1/3/6/9</sup>

#### Domingo

**Almoço:** Caldo Verde + Coxa de peru assada com batata, arroz branco e salada de tomate + Fruta<sup>12</sup>

**Jantar:** Sopa de Brócolos e Lentilhas + Abrótea estufada com puré de batata e cenoura cozida + Fruta<sup>4/7</sup>