

### EMENTA 3



SANTA CASA DA  
MISERICÓRDIA DE  
PONTE DE LIMA

#### CANTINA SOCIAL

Visto

17/06/26

O Provedor,

**DE 22 A 28 DE junho DE 2026**

#### Segunda - feira

**Almoço:** Sopa de Feijão + Ovos escalfados com ervilhas e arroz de cenoura + Fruta<sup>3</sup>

**Jantar:** Sopa de Abóbora + Moelas estufadas com batata cozida e feijão-verde cozido + Fruta<sup>12</sup>

#### Terça - feira

**Almoço:** Sopa de Couve-flor + Peito de peru assado com esparguete cozida e salada de alface e cenoura + Fruta<sup>1'3'12</sup>

**Jantar:** Sopa de Grão e Couve + Pescada assada com arroz de cenoura e tomate às fatias + Fruta<sup>4'12</sup>

#### Quarta - feira

**Almoço:** Sopa de Legumes + SARDINHADA + Fruta<sup>4'7</sup>

**Jantar:** Sopa de Cenoura + Arroz à valenciana + Fruta<sup>6'9</sup>

#### Quinta - feira

**Almoço:** Sopa de Brócolos + Rojões de porco estufados com arroz branco e salada de pepino e tomate + Fruta<sup>12</sup>

**Jantar:** Sopa de Curgete e Feijão-manteiga + Empadão de atum com legumes (milho, repolho e cenoura) + Fruta<sup>4'7</sup>

#### Sexta - feira

**Almoço:** Sopa de Grão + Filetes de pescada estufados com massa e repolho cozido + Fruta<sup>1'3'4</sup>

**Jantar:** Sopa de Couve com Feijão vermelho + Peru estufado com arroz branco e couve branca cozida + Fruta

#### Sábado

**Almoço:** Juliana de Legumes + Salada de feijão-miúdo com tomate, cenoura, atum e ovo + Fruta<sup>3'4'12</sup>

**Jantar:** Sopa de Nabo + Massa à lavrador (cubos de porco, macarrão, feijão vermelho e couve) + Fruta<sup>1'3</sup>

#### Domingo

**Almoço:** Canja + Coelho estufado com legumes, arroz branco e batata assada + Fruta

**Jantar:** Sopa de Couve-lombarda + Massada de pescada com feijão-verde e cenoura + Fruta<sup>1'3'4</sup>