

EMENTA 4



SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA DE
PONTE DE LIMA

CANTINA SOCIAL

Visto

26/06/26

O Provedor,

DE 29 DE junho A 05 DE julho DE 2026

Segunda - feira

Almoço: Sopa de Nabijas + Perna de frango estufada com ervilhas e batatinha assada + Fruta

Jantar: Sopa de Repolho + Pescada assada com arroz malandro e brócolos cozidos + Fruta⁴

Terça - feira

Almoço: Sopa de Alho-francês + Massa estufada com abrótea, feijão-verde e cenoura + Fruta^{1'3'4}

Jantar: Peru estufado com batata assada e salada de alface e tomate + Fruta¹²

Quarta - feira

Almoço: Sopa de Penca + Panados de frango com arroz de feijão e salada de pepino e tomate + Fruta^{1'3'6'7'8'11'12}

Jantar: Sopa de Abóbora + Salada de atum com massa espiral, ovo e cenoura cozida + Fruta^{1'3'4'12}

Quinta - feira

Almoço: Creme de Ervilhas com Repolho + Carapau assado com batata corada e brócolos cozidos + Fruta⁴

Jantar: Sopa de Couve branca + Almôndegas com arroz branco com salada de cenoura e pepino + Fruta^{1'3'6'12}

Sexta - feira

Almoço: Sopa de Curgete + Peito de peru estufado com arroz branco e salada de alface e tomate + Fruta¹²

Jantar: Sopa de Grão + Peixe vermelho assado com batata cozida e salada de alface e tomate + Fruta^{4'12}

Sábado

Almoço: Sopa de Legumes + Pescada estufada com batata e couve-flor cozida + Fruta^{3'4'12}

Jantar: Sopa de Alface + Massa de frango com couve-de-bruxelas cozida + Fruta^{1'3}

Domingo

Almoço: Canja + Carne de vaca estufada com batata assada, arroz branco e salada de alface e tomate + Fruta¹²

Jantar: Sopa de Couve-flor + Ovos escalfados com arroz de legumes (feijão-verde e cenoura) + Fruta³