

EMENTA 1



SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA DE
PONTE DE LIMA

CANTINA SOCIAL

Visto

30/07/26

O Provedor,

DE 03 A 09 DE agosto DE 2026

Segunda - feira

Almoço: Sopa Juliana + Bife de peru estufado com arroz de tomate e feijão-verde cozido + Fruta

Jantar: Sopa de Curgete + Douradinhos no forno com massa com repolho, cenoura e pimento + Fruta^{1/2/3/4/7/14}

Terça - feira

Almoço: Sopa de Legumes + Solha assada com batata cozida e salada de tomate e couve roxa + Fruta^{4/12}

Jantar: Sopa de Couve Coração e Feijão Vermelho + Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos salteados + Fruta

Quarta - feira

Almoço: Sopa de Feijão-verde + Jardineira de frango (frango, batata, ervilhas, cenoura) + Fruta

Jantar: Macedónia de Legumes + Massada de pescada com salada de alface e pimento vermelho + Fruta^{1/3/4/12}

Quinta - feira

Almoço: Creme de Abóbora com Penca + Abrótea estufada com arroz malandro de grão e repolho + Fruta⁴

Jantar: Sopa de Ervilhas + Perna de peru estufada com batata assada e tomate às fatias + Fruta¹²

Sexta - feira

Almoço: Sopa de Grão + Carne de vaca estufada com massa espiral e salada de alface e cenoura + Fruta^{1/3/12}

Jantar: Sopa de Cenoura + Arroz de bacalhau com feijão-verde cozido + Fruta⁴

Sábado

Almoço: Sopa de Espinafres + Salada russa (atum, ovo, batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) + Maçã^{3/4}

Jantar: Sopa de Repolho + Frango estufado com arroz branco couve branca cozida + Fruta

Domingo

Almoço: Canja + Cabrito estufado com batata assada, arroz e salada de tomate e pepino + Pera¹²

Jantar: Sopa de Couve-flor + Ovos mexidos com fiambre, arroz branco e salada de alface e cenoura + Fruta^{3/6/12}