

EMENTA 3



SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA DE
PONTE DE LIMA

CANTINA SOCIAL

Visto

10/09/26

O Provedor,

DE 14 A 20 DE setembro DE 2026

Segunda - feira

Almoço: Sopa de Feijão + Ovos escalfados com ervilhas e arroz de cenoura + Fruta³

Jantar: Sopa de Abóbora + Moelas estufadas com batata cozida e feijão-verde cozido + Fruta¹²

Terça - feira

Almoço: Sopa de Couve-flor + Peito de peru assado com esparguete cozida e salada de alface e cenoura + Fruta^{1/3/12}

Jantar: Sopa de Grão e Couve + Pescada assada com arroz de cenoura e tomate às fatias + Fruta^{4/12}

Quarta - feira

Almoço: Sopa de Legumes + Salmão grelhado com puré de batata e feijão-verde salteado + Fruta^{4/7}

Jantar: Sopa de Cenoura + Arroz à valenciana + Fruta^{6/9}

Quinta - feira

Almoço: Sopa de Brócolos + Rojões de porco estufados com arroz branco e salada de pepino e tomate + Fruta¹²

Jantar: Sopa de Curgete e Feijão-manteiga + Empadão de atum com legumes (milho, repolho e cenoura) + Fruta^{4/7}

Sexta - feira

Almoço: Sopa de Grão + Filetes de pescada estufados com massa e repolho cozido + Fruta^{1/3/4}

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^{3/4/12}

Jantar: Sopa de Nabo + Massa à lavrador (cubos de porco, macarrão, feijão vermelho e couve) + Fruta^{1/3}

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^{1/3/4}