

EMENTA 5



SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA DE
PONTE DE LIMA

CANTINA SOCIAL

Visto

23/09/26

O Provedor,

DE 28 DE setembro A 04 DE outubro DE 2026

Segunda - feira

Almoço: Creme de Cenoura + Salada de grão-de-bico com bacalhau, ovo, batata e cebola + Fruta^{3/4}

Jantar: Sopa de abóbora + Arroz de carnes com salada de cenoura e pimento + Fruta¹²

Terça - feira

Almoço: Sopa de Nabo + Vitela assada com arroz branco e salada de cenoura e pepino + Fruta¹²

Jantar: Sopa de Feijão + Massa com atum, delícias, ovo cozido e couve coração + Fruta^{3/4}

Quarta - feira

Almoço: Sopa de Coração + Sardinha assada com batata cozida e salada de pimento e tomate + Fruta^{4/12}

Jantar: Sopa de feijão-verde + Bife de peru grelhado com arroz branco e brócolos cozidos + Fruta

Quinta - feira

Almoço: Sopa de Legumes + Massa de frango com feijão vermelho, couve branca e pimento + Fruta^{1/3}

Jantar: Sopa de Abóbora e Feijão + Peixe vermelho estufado com puré de batata e salada de alface e tomate + Fruta^{4/7}

Sexta - feira

Almoço: Creme de Ervilhas + Caldeirada de pescada com cenoura e pimento e batata cozida + Fruta⁴

Jantar: Sopa de brócolos + Rissóis de carne com esparguete e salada de alface e pimento + Fruta^{1/2/3/4/6/7/10/11/12}

Sábado

Almoço: Sopa de Espinafres + Feijoada (porco, feijão branco e repolho) com arroz branco + Fruta

Jantar: Sopa de penca + Massada de peixe com couve branca e alho-francês + Fruta^{1/3/4}

Domingo

Almoço: Canja + Bacalhau de Cebolada com batata estufada, arroz cozido e brócolos cozidos + Fruta⁴

Jantar: Sopa de cenoura + Omelete de fiambre com arroz de legumes (feijão-verde e cenoura) + Fruta^{3/6/9}