

EMENTA 6



SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA DE
PONTE DE LIMA

CANTINA SOCIAL

Visto

01/10/26

O Provedor,

DE 05 A 11 DE outubro DE 2026

Segunda - feira

Almoço: Sopa de Nabo + Frango estufado com massa e legumes (pimento, feijão manteiga, cenoura) + Fruta^{1'3}

Jantar: Sopa de Curgete + Medalhões de pescada assados com batata corada e salada de alface + Fruta^{4'12}

Terça - feira

Almoço: Sopa de Grão + Arroz malandrinho de pescada com repolho e cenoura + Fruta⁴

Jantar: Sopa de Brócolos + Carne de vaca estufada com esparguete cozida e couve de bruxelas cozidas + Fruta^{1'3}

Quarta - feira

Almoço: Creme de Legumes + Perna de peru estufada com ervilhas e puré de batata + Fruta⁷

Jantar: Sopa de Cenoura + Arroz de abrótea com repolho cozido + Fruta⁴

Quinta - feira

Almoço: Sopa de Couve-flor + Salmão assado com arroz branco e salada de tomate e pepino + Fruta^{4'12}

Jantar: Sopa de Repolho + Rojões estufados com massa cozida e brócolos cozidos + Fruta^{1'3}

Sexta - feira

Almoço: Creme de Brócolos + Peito de frango estufado com batata corada e salada de alface e cenoura + Fruta¹²

Jantar: Sopa de Grão + Massa de atum com legumes cozidos + Fruta

Sábado

Almoço: Sopa de Feijão-Verde + Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e repolho cozido + Fruta^{1'3'4'6'10}

Jantar: Sopa de Couve-flor + Peru assado com batata cozida e macedónia de legumes + Fruta^{1'3}

Domingo

Almoço: Sopa de Penca + Lombo de porco assado com batata assada, arroz branco e salada de alface + Fruta¹²

Jantar: Sopa de Legumes + Peixe vermelho estufado com arroz branco e couve-de-bruxelas cozidas + Fruta⁴