

EMENTA 7



SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA DE
PONTE DE LIMA

CANTINA SOCIAL

Visto

8 / 10 / 26

O Provedor,

DE 12 A 18 DE outubro DE 2026

Segunda - feira

Almoço: Sopa de Legumes + Abrótea estufada com massa tricolor, cenoura e feijão-verde + Fruta^{1/3/4}

Jantar: Jantar: Creme de Tomate e Couve branca + Peru estufado com batata assada e ervilhas cozidas + Fruta

Terça - feira

Almoço: Sopa de Couve-lombarda + Arroz de pato com tomate às fatias + Fruta

Jantar: Sopa de Ervilhas + Bacalhau à Brás com repolho cozido + Fruta^{3/4}

Quarta - feira

Almoço: Sopa Grão com Nabijas + Cavala assada com batata estufada e feijão verde salteado + Fruta⁴

Jantar: Sopa de Curgete e Lentilhas + Entrecosto estufado com arroz branco e salada de alface e cenoura + Fruta¹²

Quinta - feira

Almoço: Sopa de Espinafres + Perna de frango estufada com esparguete e salada de couve roxa + Fruta^{1/3}

Jantar: Sopa de Couve-lombarda + Salmão assado com batata cozida e salada de alface e cebola + Fruta^{4/12}

Sexta - feira

Almoço: Caldo Verde + Atum estufado com cenoura e arroz de ervilhas + Fruta⁴

Jantar: Sopa de Curgete e Lentilhas + Frango estufado com esparguete e salada de alface e cebola + Fruta^{1/3/12}

Sábado

Almoço: Sopa de Nabo com Feijão vermelho + Pescada com ovo e batata cozida e legumes salteados + Fruta^{3/4}

Jantar: Sopa de Legumes + Peito de frango estufado com esparguete e couves-de-bruxelas salteadas + Fruta^{1/3}

Domingo

Almoço: Canja + Cozido à Portuguesa + Fruta

Jantar: Sopa de Alho-francês + Caldeirada de peixe c/ legumes (cenoura, curgete, pimento) e arroz branco + Fruta⁴