

EMENTA 8



SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA DE
PONTE DE LIMA

CANTINA SOCIAL

Visto

15/10/26

O Provedor,

DE 19 A 25 DE outubro DE 2026

Segunda - feira

Almoço: Creme de Cenoura + Ovos escalfados com arroz primavera (ervilhas e milho) + Fruta^{3/6/9}

Jantar: Sopa de Feijão branco + Frango assado com massa cozida e feijão-verde salteado + Fruta^{1/3}

Terça - feira

Almoço: Creme de Abóbora com Repolho + Bife de peru estufado com batata corada e tomate + Fruta^{1/3}

Jantar: Sopa de Alho-francês + Arroz de atum com couve coração cozida + Fruta⁴

Quarta - feira

Almoço: Sopa de Espinafres e Grão + Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e couve + Fruta^{1/3/4/7/8/11}

Jantar: Sopa de Feijão-verde + Carne de vaca estufada com esparguete e salada de alface e tomate + Fruta^{1/3/12}

Quinta - feira

Almoço: Sopa de Couve coração + Frango cozido com batata, repolho e cenoura + Fruta

Jantar: Sopa de Curgete e Lentilhas + Douradinhos de peixe com arroz de cenoura e salada de alface e pimento + Fruta^{2/3/4/7/12/14}

Sexta - feira

Almoço: Creme de Ervilhas + Peixe vermelho estufado com arroz de cenoura e salada de pepino + Fruta⁴

Jantar: Sopa de Couve-flor + Massa com frango e legumes (cenoura, alho-francês e couve portuguesa) + Fruta^{1/3}

Sábado

Almoço: Creme de Abóbora + Feijoada à transmontana (porco, chouriço, feijão, cenoura e couve) + Fruta^{1/3/12}

Jantar: Sopa de Alface + Salada de atum, massa, feijão branco e cenoura + Fruta^{1/3/4/12}

Domingo

Almoço: Canja + Bacalhau no forno com batata estufada, arroz branco e legumes salteados + Fruta⁴

Jantar: Sopa de Repolho + Bife de frango grelhado com batata cozida e salada de tomate e pepino + Fruta¹²