EMENTA 3

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE PONTE DE LIMA

CANTINA SOCIAL

Visto
5/11/26

O Provedor,

DE 09 A 15 DE NOVEMBRO DE 2026

Segunda - feira

Almoço: Sopa de Feijão + Ovos escalfados com ervilhas e arroz de cenoura + Fruta[3]

Jantar: Sopa de Abóbora + Moelas estufadas com batata cozida e couve-flor cozida + Fruta

Terça - feira

Almoço: Sopa de Brócolos + Peito de peru assado com massa espiral cozida e salada de cenoura + Fruta[1,3,12]

Jantar: Sopa de Grão e Couve + Pescada assada com arroz branco e tomate às fatias + Fruta[4,12]

Quarta - feira

Almoço: Sopa de Legumes + Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde salteado + Fruta[4,7]

Jantar: Sopa de Cenoura + Arroz à valenciana com couve roxa ralada + Fruta[6,9]

Quinta - feira

Almoço: Sopa de Couve-flor + Massa à lavrador + Fruta[1,3]

Jantar: Sopa de Curgete e Feijão + Empadão de legumes (cogumelos, milho, repolho e cenoura) + Fruta[4,7]

Sexta - feira

Almoço: Sopa de Grão + Arroz de lulas com tomate às fatias + Fruta[4]

Jantar: Sopa de Couve com Feijão + Peru estufado com cotovelinhos e couve branca cozida + Fruta[1,3]

Sábado

Almoço: Juliana de Legumes + Salada de feijão-miúdo com tomate, cenoura, atum e ovo + Fruta[3,4,12]

Jantar: Sopa de Nabo + Carne de porco estufada com esparguete e salada de alface + Fruta[1,3,12]

Domingo

Almoço: Canja + Coelho estufado com batata assada, arroz branco e salada de pepino + Fruta[12]

Jantar: Sopa de Couve-lombarda + Massada de peixe com feijão-verde e cenoura + Fruta[1,3,4]