EMENTA 4

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE PONTE DE LIMA

Visto
12 / 11 / 26
O Provedor,

CANTINA SOCIAL

DE 16 A 22 DE NOVEMBRO DE 2026

Segunda - feira

Almoço: Sopa de Nabiças + Perna de frango estufada com ervilhas e batatinha assada + Fruta

Jantar: Sopa de Repolho + Pescada assada com arroz branco e couve roxa crua + Fruta[4,12]

Terça - feira

Almoço: Sopa de Alho-francês + Massada de bacalhau, couve portuguesa e cenoura + Fruta[1,3,4]

Jantar: Sopa de Cenoura + Peru estufado com batata corada e salada de alface e tomate + Fruta[12]

Quarta - feira

Almoço: Sopa de Penca + Panados de frango com arroz de feijão e salada de pepino e tomate + Fruta[1,3,6,7,8,11,12]

Jantar: Sopa de Abóbora + Salada de ovo, cogumelos, ervilhas, massa espiral e cenoura + Fruta[1,3,4,12]

Quinta - feira

Almoço: Creme de Ervilhas com Repolho + Carapau assado com batata cozida e brócolos cozidos + Fruta[4]

Jantar: Sopa de Couve branca + Almôndegas estufadas com massa cozida com salada de pepino + Fruta[1,3,6,12]

Sexta - feira

Almoço: Sopa de Curgete + Peito de peru estufado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate + Fruta[12]

Jantar: Sopa de Grão + Peixe vermelho assado com batata à murro e couve-de-bruxelas cozidas + Fruta[4]

Sábado

Almoço: Sopa de Legumes + Massa de atum com pimento e milho + Fruta[1,3,4]

Jantar: Sopa de Alface + Frango estufado com batata com salada de cenoura e cebola + Fruta[1,3,12]

Domingo

Almoço: Canja + Carne de vaca estufada com batata assada, arroz branco e salada de alface e couve roxa + Fruta[12]

Jantar: Sopa de Couve-flor + Ovos escalfados com arroz de legumes (repolho e cenoura) + Fruta[3]