



# EMENTA

Associação Humanitária Social e Cultural de Pinhanços

Semana: 14/09/2026 a 20/09/2026

| ALMOÇO    |                                                            | JANTAR                                                                    |  |
|-----------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|
| 2ª Feira  |                                                            |                                                                           |  |
| Sopa      | Repolho com feijão                                         | Cenoura                                                                   |  |
| Geral     | Red fish assado com arroz e legumes <sup>(4)</sup>         | Bifes de peru estufado com massa e salada <sup>(1,3)</sup>                |  |
| Dieta     | Red fish assado com arroz e legumes <sup>(4)</sup>         | Bife de peru grelhado com massa e salada <sup>(1,3)</sup>                 |  |
| Lanche    | Leite, Chá ou Café e Pão com Paio                          |                                                                           |  |
| Sobremesa | Banana                                                     | Clementina                                                                |  |
| 3ª Feira  |                                                            |                                                                           |  |
| Sopa      | Couve galega                                               | Legumes                                                                   |  |
| Geral     | Cozido à portuguesa <sup>(1,3,7,8,11,12)</sup>             | Abrótea cozida com batata e legumes <sup>(4)</sup>                        |  |
| Dieta     | Perna de frango grelhada com arroz e legumes               | Abrótea cozida com batata e legumes <sup>(4)</sup>                        |  |
| Lanche    | Leite, Chá ou Café e Pão com Doce                          |                                                                           |  |
| Sobremesa | Pera                                                       | Maça                                                                      |  |
| 4ª Feira  |                                                            |                                                                           |  |
| Sopa      | Feijão verde e cenoura                                     | Couve-flor                                                                |  |
| Geral     | Feijão frade com peixe frito e salada <sup>(4)</sup>       | Carne de vaca aos cubos com arroz e salada                                |  |
| Dieta     | Massada de peixe com salada <sup>(1,3,4,7)</sup>           | Carne de vaca aos cubos com arroz e salada                                |  |
| Lanche    | Leite, Chá ou Café e Pão com Mortadela                     |                                                                           |  |
| Sobremesa | Laranja                                                    | Maça                                                                      |  |
| 5ª Feira  |                                                            |                                                                           |  |
| Sopa      | Alho francês                                               | Brócolos                                                                  |  |
| Geral     | Jardineira com legumes                                     | Massada de atum com salada <sup>(1,3,4,7)</sup>                           |  |
| Dieta     | Jardineira ao natural com legumes                          | Massada de atum com salada <sup>(1,3,4,7)</sup>                           |  |
| Lanche    | Leite, Chá ou Café e Pão com Marmelada                     |                                                                           |  |
| Sobremesa | Maça assada                                                | Pera                                                                      |  |
| 6ª Feira  |                                                            |                                                                           |  |
| Sopa      | Legumes                                                    | Couve penca                                                               |  |
| Geral     | Filetes com arroz de tomate e salada <sup>(4)</sup>        | Carne de vitela estufada com batata cozida e salada                       |  |
| Dieta     | Pescada cozida com arroz de tomate e salada <sup>(4)</sup> | Bife de peru com batata cozida e salada                                   |  |
| Lanche    | Leite, Iogurte, Chá ou Café e Pão com Manteiga             |                                                                           |  |
| Sobremesa | Banana                                                     | Clementina                                                                |  |
| Sábado    |                                                            |                                                                           |  |
| Sopa      | Feijão com couve lombarda                                  | Couve coração                                                             |  |
| Geral     | Strogonoff de frango com massa e salada <sup>(1,3)</sup>   | Arroz de peixe e salada <sup>(4)</sup>                                    |  |
| Dieta     | Frango grelhado com massa e salada <sup>(1,3)</sup>        | Arroz de peixe ao natural e salada <sup>(4)</sup>                         |  |
| Lanche    | Leite, Chá ou Café e Pão com Queijo                        |                                                                           |  |
| Sobremesa | Maça                                                       | Banana                                                                    |  |
| Domingo   |                                                            |                                                                           |  |
| Sopa      | Creme de cenoura /Canja de galinha                         | Espinafre                                                                 |  |
| Geral     | Bacalhau à brás e salada <sup>(1,3,4)</sup>                | Peitos de frango estufado ao natural com massa e legumes <sup>(1,3)</sup> |  |
| Dieta     | Bacalhau cozido com batata cozida e legumes <sup>(4)</sup> | Peitos de frango estufado ao natural com massa e legumes <sup>(1,3)</sup> |  |
| Lanche    | Leite, Iogurte, Chá ou Café e Pão com Fiambre              |                                                                           |  |
| Sobremesa | Leite creme                                                | Pera                                                                      |  |



## Alergénios:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutas de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Em caso de alergia contactar a responsável pelo serviço de refeições.

A Ementa pode estar sujeita a alterações.

Nutricionista Sónia Neves  
Cédula Profissional 2663N (Ordem dos Nutricionistas)