



EMENTA

Associação Humanitária Social e Cultural de Pinhanços

Semana: 12/10/2026 a 18/10/2026

	ALMOÇO	JANTAR
	2ª Feira	
Sopa	Repolho	Cenoura
Geral	Perca grelhada com arroz e salada ⁽⁴⁾	Febras estufadas ao natural com batata cozida e legumes
Dieta	Filetes de pescada assado ao natural com arroz e salada ⁽⁴⁾	Febras estufadas ao natural com batata cozida e legumes
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Paio	
Sobremesa	Laranja	Clementina
	3ª Feira	
Sopa	Couve-flor	Legumes
Geral	Favas guisadas com entrecosto e salada	Medalhões de pescada cozido com arroz branco com salada ⁽⁴⁾
Dieta	Bife de peru grelhado com batata cozida e salada	Medalhões de pescada cozido com arroz branco com salada ⁽⁴⁾
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Doce	
Sobremesa	Banana	Maça
	4ª Feira	
Sopa	Juliana	Legumes
Geral	Sardinha assada com batata cozida e legumes ⁽⁴⁾	Frango estufado com massa e salada ^(1,3)
Dieta	Sardinha assada com batata cozida e legumes ⁽⁴⁾	Frango grelhado com massa e salada ^(1,3)
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Mortadela	
Sobremesa	Pera	Maça
	5ª Feira	
Sopa	Alho francês	Couve penca
Geral	Escalopes de frango grelhado com arroz e salada	Pescada cozida com batata cozida e legumes ⁽⁴⁾
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e salada	Pescada cozida com batata cozida e legumes ⁽⁴⁾
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Marmelada	
Sobremesa	Maça	Pera
	6ª Feira	
Sopa	Feijão com couve lombarda	Legumes
Geral	Massada de peixe com salada ^(1,3,4)	Arroz de frango ao natural e legumes
Dieta	Pescada cozida com batata e salada ^(1,3,4)	Arroz de frango ao natural e legumes
Lanche	Leite, Iogurte, Chá ou Café e Pão com Manteiga	
Sobremesa	Banana	Clementina
	Sábado	
Sopa	Legumes	Couve coração
Geral	Peru assado com batata assada e salada	Peixe estufado ao natural com massa e salada ^(1,3,4)
Dieta	Bife de peru grelhado com batata cozida e salada	Peixe estufado ao natural com massa e salada ^(1,3,4)
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Queijo	
Sobremesa	Maça	Banana
	Domingo	
Sopa	Creme de cenoura / Canja de galinha	Legumes
Geral	Arroz de tamboril com salada ^(1,2,4,14)	Jardineira ao natural com salada
Dieta	Arroz de tamboril com salada ^(1,2,4,14)	Jardineira ao natural com salada
Lanche	Leite, Iogurte, Chá ou Café e Pão com Fiambre	
Sobremesa	Serradura	Pera



Alergénios:

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

¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutas de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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)