



EMENTA

Associação Humanitária Social e Cultural de Pinhanços

Semana: 19/10/2026 a 25/10/2026

	ALMOÇO	JANTAR
	2ª Feira	
Sopa	Couve branca	Espinafres
Geral	Massa à lavrador com legumes ^(1,3,7,8,11,12)	Filetes de pescada com arroz de tomate e salada ⁽⁴⁾
Dieta	Massada de peru com couve	Pescada cozida com arroz e salada ⁽⁴⁾
Lanche	Leite, iogurte, Chá ou Café e Pão com Paio	
Sobremesa	Pera	Maça
	3ª Feira	
Sopa	Cebola e feijão	Couve lombarda
Geral	Caldeirada de peixe ao natural e salada ⁽⁴⁾	Massa com frango estufado ao natural e salada
Dieta	Batata cozida e maruca ao natural e salada ⁽⁴⁾	Massa com frango estufado ao natural e salada
Lanche	Leite, Chá, Café e Pão com Doce	
Sobremesa	Clementina	Banana
	4ª Feira	
Sopa	Couve penca	Cenoura
Geral	Grelhada mista com arroz e salada	Pescada cozida com batata cozida e legumes ⁽⁴⁾
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada	Pescada cozida com batata cozida e legumes ⁽⁴⁾
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Mortadela	
Sobremesa	Maça	Pera
	5ª Feira	
Sopa	Caldo verde	Couve-galega
Geral	Filetes com salada russa ^(1,3,4,7,12)	Carne de porco estufado com arroz e legumes cozidos
Dieta	Batata cozida com peixe estufado ao natural com legumes ⁽⁴⁾	Bife de peru grelhado com arroz e legumes cozidos
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Marmelada	
Sobremesa	Laranja	Maça
	6ª Feira	
Sopa	Couve coração	Alho francês
Geral	Strogonoff de frango com massa e salada ^(1,3,12)	Açorda de peixe com legumes ^(1,3,4)
Dieta	Massa com bife de peru grelhado e salada	Açorda de peixe ^(1,3,4)
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Manteiga	
Sobremesa	Banana	Clementina
	Sábado	
Sopa	Feijão com couve lombarda	Abóbora
Geral	Bacalhau com natas e salada ^(1,3,4,7,12)	Carne de vitela estufada ao natural e massa e salada
Dieta	Bacalhau cozido com arroz de cenoura e salada ⁽⁴⁾	Carne de vitela estufada ao natural com massa e legumes
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Fiambre	
Sobremesa	Maça	Banana
	Domingo	
Sopa	Canja de galinha / Legumes	Couve-galega
Geral	Lombo de porco assado com batata assada e esparregado	Maruca estufada com arroz e legumes ⁽⁴⁾
Dieta	Frango grelhado com esparguete e legumes cozidos	Maruca cozida com arroz de cenoura e salada ⁽⁴⁾
Lanche	Leite, iogurte, Chá ou Café e Pão com Manteiga	
Sobremesa	Pudim- flan	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)