EMENTA

Associação Humanitária Social e Cultural de Pinhanços

Semana: 26/10/2026 a 01/11/2026

	ALMOÇO	JANTAR
2ª Feira		
Sopa	Repolho	Cenoura
Geral	Dourada grelhada com puré de batata e legumes (1,3,4,7)	Carne de porco aos cubos com massa e salada (1,3)
Dieta	Perca cozida com batata cozida e legumes (4)	Bife de peru grelhado com massa e salada (1,3)
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Paio	
Sobremesa	Banana	Clementina
3ª Feira		
Sopa	Cebola	Legumes
Geral	Feijoada com arroz e legumes (1,3,7,8,11,12)	Abrótea cozida com batata e legumes (4)
Dieta	Costeleta grelhada com arroz e salada	Abrótea cozida com batata e legumes (4)
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Doce	
Sobremesa	Pera	Maça
4ª Feira		
Sopa	Feijão com couve lombarda	Legumes
Geral	Pescada cozida com batata cozida e legumes (4)	Almondegas com massa e salada (1,3)
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes (4)	Carne de vaca com massa e salada (1,3)
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Mortadela	
Sobremesa	Laranja	Maça
5ª Feira		
Sopa	Alho francês	Brócolos
Geral	Febras de cebolada com massa esparguete e salada (1,3)	Arroz de peixe com salada (4)
Dieta	Frango grelhado com massa esparguete e legumes (1,3)	Arroz de peixe com salada (4)
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Marmelada	
Sobremesa	Maça	Pera
6ª Feira		
Sopa	Couve-flor	Couve penca
Geral	Petinga com arroz de tomate e salada (4)	Carne de vitela estufada com batata cozida e salada
Dieta	Pescada cozida com arroz de tomate e salada (4)	Bife de peru com batata cozida e salada
Lanche	Leite, Iogurte, Chá ou Café e Pão com Manteiga	
Sobremesa	Banana	Clementina
Sábado		
Sopa	Creme de cenoura	Couve coração
Geral	Coelho estufado com massa esparguete e legumes (1,3)	Arroz de atum e salada (4)
Dieta	Bife de peru grelhados com massa esparguete e legumes (1,3)	Arroz de atum ao natural e salada (4)
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Queijo	
Sobremesa	Maça	Banana
Domingo		
Sopa	Juliana /Canja de galinha	Espinafre
Geral	Polvo à Lagareiro com salada	Peitos de frango estufado ao natural com massa e legumes (1,3)
Dieta	Polvo grelhado com batata cozida e legumes	Peitos de frango estufado ao natural com massa e legumes (1,3)
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:

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

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

A Ementa pode estar sujeita a alterações.

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