EMENTA

Associação Humanitária Social e Cultural de Pinhanços

Semana: 02/11/2026 a 08/11/2026

	ALMOÇO	JANTAR
2ª Feira		
Sopa	Legumes	Alface
Geral	Frango estufado com cogumelos, arroz e salada	Pescada cozida com batata cozida e legumes
Dieta	Frango grelhado com arroz e legumes salteados	Pescada cozida com batata cozida e legumes
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Paio	
Sobremesa	Banana	Clementina
3ª Feira		
Sopa	Caldo verde	Creme de macedónia
Geral	Massada de salmão e legumes	Frango estufado ao natural com arroz de legumes
Dieta	Salmão cozido com batata e legumes	Frango estufado ao natural com arroz de legumes
Lanche	Leite, Iogurte, Chá ou Café e Pão com Doce	
Sobremesa	Maça	Pera
4ª Feira		
Sopa	Feijão-verde e cenoura	Alface
Geral	Cozido à Portuguesa	Massada de peixe e salada
Dieta	Jardineira de frango ao natural	Massada de peixe e salada
Lanche	Leite, Chá ou Café e Pão com Mortadela	
Sobremesa	Laranja	Maça
5ª Feira		
Sopa	Legumes	Couve coração
Geral	Rissóis de peixe com arroz de cenoura e salada	Costeleta assada com batata cozida e legumes
Dieta	Pescada cozida com arroz e salada	Costeleta assada ao natural com batata cozida e legumes
Lanche	Leite, Chá, Café e Pão com Marmelada	
Sobremesa	Pera	Banana
6ª Feira		
Sopa	Couve penca e feijão	Legumes
Geral	Pernil assado com massa e salada	Arroz de peixe e salada
Dieta	Bife de peru grelhado com massa e salada	Arroz de peixe e salada
Lanche	Leite, Iogurte, Chá ou Café e Pão com Manteiga	
Sobremesa	Maça	Laranja
Sábado		
Sopa	Couve coração	Repolho
Geral	Salada de bacalhau, grão e cenoura	Carne de porco aos cubos com massa e salada
Dieta	Salada de bacalhau, grão e cenoura	Carne de porco aos cubos com massa e salada
Lanche	Leite, Chá, Café e Pão com Queijo	
Sobremesa	Clementina	Pera
Domingo		
Sopa	Alho francês / Canja de galinha	Couve coração
Geral	Lombo assado com arroz, batata frita e legumes salteados	Maruca cozida com batata cozida e legumes
Dieta	Frango grelhado com arroz e legumes cozidos	Maruca cozida com batata cozida e legumes
Lanche	Leite, Chá, Café e Pão com Fiambre	
Sobremesa	Mousse de chocolate	Maça

Alergénios:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contem 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)