



Centro Social Paroquial  
de Pinhal Novo - I.P.S.S.

# Ementa Apoio Domiciliário

Semana de 27 de junho a 03 de julho de 2022

Nota: A ementa está sujeita a alterações sempre que se justifique

	Almoço	Jantar
Segunda-feira	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e coentros 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Rojões em molho de tomate com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> frango ao natural com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e coentros 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Carapau em molho escabeche (cebola, pimentão doce, coentros) com batata cozida 4,6 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Terça-feira	<b>Sopa:</b> Caldo verde 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Atum à brás e salada de tomate e pepino 4 <b>Dieta:</b> Pescada no forno com batata assada e salada de tomate e pepino 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Caldo verde 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Stroganoff de porco com esparguete e salada de alface e cenoura 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Quarta-feira	<b>Sopa:</b> Nabiça com feijão 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Frango de tomatada com fusili e salada de alface <b>Dieta:</b> Frango simples com fusili e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Gelatina	<b>Sopa:</b> Nabiça com feijão 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Pescada frita com arroz de tomate e feijão encarnado com salada de alface 1,4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Quinta-feira	<b>Sopa:</b> Juliana 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Red fish no forno com batata corada e brócolos 1,4,7 <b>Dieta:</b> Red Fish cozido com batata e brócolos 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Juliana 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Bife de frango estufado com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Sexta-feira	<b>Sopa:</b> Feijão c/hortaliça (curgete, cenoura, repolho) 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Empadão de carne ( vaca/porco e cenoura ralada) com arroz com salada de alface, tomate e cenoura ralada)1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Vitela estufada ao natural c/ arroz e salada de alface, tomate e cenoura ralada 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Feijão c/hortaliça (curgete, cenoura, repolho) 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada de alface 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Sábado	<b>Sopa:</b> Abóbora com agrião 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Jardineira de pota ( ervilhas, batata e cenoura) 4,12 <b>Dieta:</b> Pota no forno com legumes salteados ( cenoura, brócolos, couve-flor e alho francês) 4,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Abóbora com agrião 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Carne de porco assada com batata corada e cenoura ralada 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Domingo	<b>Sopa:</b> Creme de legumes (couve lombarda e cenoura) 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Perna de peru assada com esparguete e salada de tomate e beterraba ralada <b>Dieta:</b> Perna de peru assada com esparguete e salada de tomate e beterraba ralada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de legumes (couve lombarda e cenoura) 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Atum à brás e salada de alface 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

14 Alérgenos



CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm 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>Frutos 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>Moluscos, <sup>14</sup>Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Centro Social Paroquial  
de Pinhal Novo - I.P.S.S.

# Ementa Apoio Domiciliário

Semana de 27 de junho a 03 de julho de 2022

Nota: A ementa está sujeita a alterações sempre que se justifique

	Almoço
Segunda feira	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e coentros <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup> <b>Prato:</b> Rojões em molho de tomate com arroz e salada de alface <sup>1,3,5,6,12</sup> <b>Dieta:</b> frango ao natural com arroz e salada de alface <sup>1,3,5,6,12</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Terça feira	<b>Sopa:</b> Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup> <b>Prato:</b> Atum à brás e salada de tomate e pepino <sup>4</sup> <b>Dieta:</b> Pescada no forno com batata assada e salada de tomate e pepino <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Quarta feira	<b>Sopa:</b> Nabiça com feijão <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup> <b>Prato:</b> Frango de tomatada com fusili e salada de alface <sup>1,3,5,6,12</sup> <b>Dieta:</b> Frango simples com fusili e salada de alface <sup>1,3,5,6,12</sup> <b>Sobremesa:</b> Gelatina
Quinta feira	<b>Sopa:</b> Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup> <b>Prato:</b> Red fish no forno com batata corada e brócolos <sup>1,4,7</sup> <b>Dieta:</b> Red Fish cozido com batata e brócolos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Sexta Feira	<b>Sopa:</b> Feijão c/hortaliça (curgete, cenoura, repolho) <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup> <b>Prato:</b> Empadão de carne (vaca/porco e cenoura ralada) com arroz com salada de alface, tomate e cenoura ralada <sup>1,3,5,6,12</sup> <b>Dieta:</b> Vitela estufada ao natural c/ arroz e salada de alface, tomate e cenoura ralada <sup>1,3,5,6,12</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Sábado	<b>Sopa:</b> Abóbora com agrião <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup> <b>Prato:</b> Jardineira de pota (ervilhas, batata e cenoura) <sup>4,12</sup> <b>Dieta:</b> Pota no forno com legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor e alho francês) <sup>4,12</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Domingo	<b>Sopa:</b> Creme de legumes (couve-lombarda e cenoura) <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup> <b>Prato:</b> Perna de peru assada com esparguete e salada de tomate e beterraba ralada <sup>1,3,5,6,12</sup> <b>Dieta:</b> Perna de peru assada com esparguete e salada de tomate e beterraba ralada <sup>1,3,5,6,12</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

14 Alérgenos



CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm 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>Frutos 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>Moluscos, <sup>14</sup>Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Centro Social Paroquial  
de Pinhal Novo - I.P.S.S.

# Ementa Centro de Dia

Semana de 27 de junho a 03 de julho de 2022

Nota: A ementa está sujeita a alterações sempre que se justifique

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e coentros 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Rojões em molho de tomate com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> frango ao natural com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga Chá. Iogurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Caldo verde 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Atum à brás e salada de tomate e pepino 4 <b>Dieta:</b> Pescada no forno com batata assada e salada de tomate e pepino 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com doce Chá. Leite. Café
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Nabiça com feijão 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Frango de tomatada com fusili e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Frango simples com fusili e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Gelatina	Pão com fiambre Chá. Leite. Café.
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Juliana 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Red fish no forno com batata corada e brócolos 1,4,7 <b>Dieta:</b> Red Fish cozido com batata e brócolos 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga Chá. Iogurte
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Feijão c/hortaliça (curgete, cenoura, repolho) 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Empadão de carne (vaca/porco e cenoura ralada) com arroz com salada de alface, tomate e cenoura ralada 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Vitela estufada ao natural c/ arroz e salada de alface, tomate e cenoura ralada 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com queijo Chá. Iogurte

14 Alérgenos



CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm 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>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfites, <sup>13</sup>Moluscos, <sup>14</sup>Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Centro Social Paroquial  
de Pinhal Novo - I.P.S.S.

# Ementa A.T.L Sempre a Sorrir

Semana de 27 de junho a 03 de julho de 2022

Nota: A ementa está sujeita a alterações sempre que se justifique

	Almoço	Lanche
<b>Segunda feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e coentros 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Rojões em molho de tomate com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> frango ao natural com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga logurte
<b>Terça feira</b>	<b>Sopa:</b> Caldo verde 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Atum à brás e salada de tomate e pepino 4 <b>Dieta:</b> Pescada no forno com batata assada e salada de tomate e pepino 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com doce Sumo
<b>Quarta feira</b>	<b>Sopa:</b> Nabiça com feijão 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Frango de tomatada com fusili e salada de alface1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Frango simples com fusili e salada de alface1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Gelatina	Pão com fiambre logurte
<b>Quinta feira</b>	<b>Sopa:</b> Juliana 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Salada de peixe ( pescada , cenoura, ervilhas, batata)1,4,7 <b>Dieta:</b> Red Fish cozido com batata e brócolos 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga Leite
<b>Sexta Feira</b>	<b>Sopa:</b> Feijão c/hortaliça (curgete, cenoura, repolho) 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Bolonhesa com esparguete (vaca/porco e cenoura ralada) e salada de alface1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Vitela estufada ao natural c/ esparguete e salada de alface, tomate e cenoura ralada 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com queijo logurte

14 Alérgenos



CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm 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>Frutos 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>Moluscos, <sup>14</sup>Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Centro Social Paroquial  
de Pinhal Novo - I.P.S.S.

# Ementa Sala Azul

Semana de 27 de junho a 03 de julho de 2022

Nota: A ementa está sujeita a alterações sempre que se justifique

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e coentros 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Rojões em molho de tomate com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> frango ao natural com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga iogurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Caldo verde 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Atum à brás e salada de tomate e pepino 4 <b>Dieta:</b> Pescada no forno com batata assada e salada de tomate e pepino 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Cereais Leite
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Nabiça com feijão 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Frango de tomatada com fusili e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Frango simples com fusili e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Gelatina	Pão com fiambre iogurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Juliana 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Salada de peixe ( pescada , cenoura, ervilhas, batata) 1,4,7 <b>Dieta:</b> Red Fish cozido com batata e brócolos 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Feijão c/ hortaliça (curgete, cenoura, repolho) 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Bolonhesa com esparguete (vaca/porco e cenoura ralada) e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Vitela estufada ao natural c/ esparguete e salada de alface, tomate e cenoura ralada 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com queijo iogurte

14 Alérgenos



CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm 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>Frutos 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>Moluscos, <sup>14</sup>Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Centro Social Paroquial  
de Pinhal Novo - I.P.S.S.

## Ementa Sala Amarela

Semana de 27 de junho a 03 de julho de 2022

Nota: A ementa está sujeita a alterações sempre que se justifique

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e coentros 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Rojões em molho de tomate com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> frango ao natural com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga iogurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Caldo verde 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Atum à brás e salada de tomate e pepino 4 <b>Dieta:</b> Pescada no forno com batata assada e salada de tomate e pepino 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Cereais Leite
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Nabiça com feijão 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Frango de tomatada com fusili e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Frango simples com fusili e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Gelatina	Pão com fiambre iogurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Juliana 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Salada de peixe ( pescada , cenoura, ervilhas, batata) 1,4,7 <b>Dieta:</b> Red Fish cozido com batata e brócolos 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Feijão c/hortaliça (curgete, cenoura, repolho) 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Bolonhesa com esparguete (vaca/porco e cenoura ralada) e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Vitela estufada ao natural c/ esparguete e salada de alface, tomate e cenoura ralada 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com queijo iogurte

14 Alérgenos



CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm 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>Frutos 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>Moluscos, <sup>14</sup>Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Centro Social Paroquial  
de Pinhal Novo - I.P.S.S.

## Ementa Sala Verde

Semana de 27 de junho a 03 de julho de 2022

Nota: A ementa está sujeita a alterações sempre que se justifique

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e coentros 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Rojões em molho de tomate com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> frango ao natural com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga logurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Caldo verde 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Atum à brás e salada de tomate e pepino 4 <b>Dieta:</b> Pescada no forno com batata assada e salada de tomate e pepino 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Cereais Leite
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Nabiça com feijão 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Frango de tomatada com fusili e salada de alface1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Frango simples com fusili e salada de alface1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Gelatina	Pão com fiambre logurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Juliana 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Salada de peixe ( pescada , cenoura, ervilhas, batata)1,4,7 <b>Dieta:</b> Red Fish cozido com batata e brócolos 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Feijão c/hortaliça (curgete, cenoura, repolho) 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Bolonhesa com esparguete (vaca/porco e cenoura ralada) e salada de alface1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Vitela estufada ao natural c/ esparguete e salada de alface, tomate e cenoura ralada 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com queijo logurte

14 Alérgenos



CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm 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>Frutos 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>Moluscos, <sup>14</sup>Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Centro Social Paroquial  
de Pinhal Novo - I.P.S.S.

# Ementa Sala Vermelha

Semana de 27 de junho a 03 de julho de 2022

Nota: A ementa está sujeita a alterações sempre que se justifique

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e coentros 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Rojões em molho de tomate com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> frango ao natural com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga logurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Caldo verde 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Atum à brás e salada de tomate e pepino 4 <b>Dieta:</b> Pescada no forno com batata assada e salada de tomate e pepino 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Cereais Leite
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Nabiça com feijão 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Frango de tomatada com fusili e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Frango simples com fusili e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Gelatina	Pão com fiambre logurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Juliana 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Salada de peixe ( pescada , cenoura, ervilhas, batata) 1,4,7 <b>Dieta:</b> Red Fish cozido com batata e brócolos 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Feijão c/hortaliça (curgete, cenoura, repolho) 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Bolonhesa com esparguete (vaca/porco e cenoura ralada) e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Vitela estufada ao natural c/ esparguete e salada de alface, tomate e cenoura ralada 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com queijo logurte

14 Alérgenos



CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm 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>Frutos 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>Moluscos, <sup>14</sup>Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





Centro Social Paroquial  
de Pinhal Novo - I.P.S.S.

# Ementa Sala Rosa

Semana de 27 de junho a 03 de julho de 2022

Nota: A ementa está sujeita a alterações sempre que se justifique

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga iogurte	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e coentros 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Rojões em molho de tomate com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> frango ao natural com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga iogurte
Terça feira	Pão com manteiga iogurte	<b>Sopa:</b> Caldo verde 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Atum à brás e salada de tomate e pepino 4 <b>Dieta:</b> Pescada no forno com batata assada e salada de tomate e pepino 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Cereais Leite
Quarta feira	Pão com manteiga iogurte	<b>Sopa:</b> Nabiça com feijão 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Frango de tomatada com fusili e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Frango simples com fusili e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Gelatina	Pão com fiambre iogurte
Quinta feira	Pão com manteiga iogurte	<b>Sopa:</b> Juliana 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Salada de peixe (pescada, cenoura, ervilhas, batata) 1,4,7 <b>Dieta:</b> Red Fish cozido com batata e brócolos 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga iogurte	<b>Sopa:</b> Feijão c/hortaliça (curgete, cenoura, repolho) 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Bolonhesa com esparguete (vaca/porco e cenoura ralada) e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Vitela estufada ao natural c/ esparguete e salada de alface, tomate e cenoura ralada 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com queijo iogurte

14 Alérgenos



CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm 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>Frutos 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>Moluscos, <sup>14</sup>Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Centro Social Paroquial  
de Pinhal Novo - I.P.S.S.

# Ementa Sala Laranjinha

Semana de 27 de junho a 03 de julho de 2022

Nota: A ementa está sujeita a alterações sempre que se justifique

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	logurte Fruta cozida	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura com frango 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Frango ao natural com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Frango ao natural com arroz e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	logurte Bolacha Fruta cozida
Terça feira	logurte Fruta cozida	<b>Sopa:</b> Creme de brócolos com pescada 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Pescada no forno com batata assada 4 <b>Dieta:</b> Pescada no forno com batata assada e salada de tomate e pepino 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Papa
Quarta feira	logurte Fruta cozida	<b>Sopa:</b> Nabiça com frango 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Frango simples com fusili e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Frango simples com fusili e salada de alface 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Gelatina	logurte Bolacha Fruta cozida
Quinta feira	logurte Fruta cozida	<b>Sopa:</b> Juliana com pescada 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Salada de peixe (pescada, cenoura, ervilhas, batata) 1,4,7 <b>Dieta:</b> Red Fish cozido com batata e brócolos 4 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Papa
Sexta Feira	logurte Fruta cozida	<b>Sopa:</b> Feijão verde com carne de vaca 1,3,5,6,7,8,9,12 <b>Prato:</b> Vitela estufada ao natural c/ esparguete 1,3,5,6,12 <b>Dieta:</b> Vitela estufada ao natural c/ esparguete e salada de alface, tomate e cenoura ralada 1,3,5,6,12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	logurte Bolacha Fruta cozida

14 Alérgenos



CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm 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>Frutos 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>Moluscos, <sup>14</sup>Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.