



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

Semana de 05 a 11 de setembro de 2022

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

Ementas

14 Alérgenos



CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Moluscos, ¹⁴Tremoços. 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 05 a 11 de setembro de 2022

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

	Almoço
Segunda feira	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Vitela estufada com espirais e salada mista (tomate, alface, beterraba) 1, 3, 7, 12 Dieta: Vitela estufada simples com espirais e salada mista 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época
Terça feira	Sopa: Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Feijão frade com atum e ovo 4, 12 Dieta: Pescada com feijão frade e ovo 4, 12 Sobremesa: Fruta da época
Quarta feira	Sopa: Espinafres com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Jardineira de porco (batatas, cenouras e ervilhas) e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado ao natural com legumes (batatas, cenouras e ervilhas) 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Gelatina
Quinta feira	Sopa: Caldo verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pataniscas de pescada com arroz de tomate e salada de alface 3, 4, 1 Dieta: Red fish no forno com arroz de legumes e salada de alface 3, 4, 12 Sobremesa: Fruta da época
Sexta Feira	Sopa: Couve coração com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Frango em molho de tomate com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango assado com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Agrião 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de coentros e salada de tomate 4, 12 Dieta: Filetes de pescada no forno com arroz de coentros e salada de tomate 4, 12 Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Perú assado no forno com batata assada e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Dieta: Perú assado no forno com batata assada e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época

14 Alérgenos



CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Moluscos, ¹⁴Tremoços. 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 05 a 11 de setembro de 2022

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

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Vitela estufada com espirais e salada mista (tomate, alface, beterraba) 1, 3, 7, 12 Dieta: Vitela estufada simples com espirais e salada mista 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga Chá. iogurte.
Terça feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Feijão frade com atum e ovo 4, 12 Dieta: Pescada com feijão frade e ovo 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com doce Chá. Leite. Café.
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Espinafres com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Jardineira de porco (batatas, cenouras e ervilhas) e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado ao natural com legumes (batatas, cenouras e ervilhas) 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Gelatina	Pão com fiambre Chá. iogurte.
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Caldo verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pataniscas de pescada com arroz de tomate e salada de alface 3, 4, 1 Dieta: Red fish no forno com arroz de legumes e salada de alface 3, 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga Chá. Leite. Café.
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Couve coração com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Frango em molho de tomate com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango assado com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: 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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Moluscos, ¹⁴Tremoços. 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 Sempre a Sorrir

Semana de 05 a 11 de setembro de 2022

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

	Almoço
Segunda feira	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Vitela estufada com espirais e salada mista (tomate, alface, beterraba) 1, 3, 7, 12 Dieta: Vitela estufada simples com espirais e salada mista 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época
Terça feira	Sopa: Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Feijão frade com atum e ovo 4, 12 Dieta: Pescada com feijão frade e ovo 4, 12 Sobremesa: Fruta da época
Quarta feira	Sopa: Espinafres com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Jardineira de porco (batatas, cenouras e ervilhas) e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado ao natural com legumes (batatas, cenouras e ervilhas) 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Gelatina
Quinta feira	Sopa: Caldo verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pataniscas de pescada com arroz de tomate e salada de alface 3, 4, 12 Dieta: Red fish no forno com arroz de legumes e salada de alface 3, 4, 12 Sobremesa: Fruta da época
Sexta Feira	Sopa: Couve coração com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Frango em molho de tomate com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango assado com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época

14 Alérgenos



CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Moluscos, ¹⁴Tremoços. 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 05 a 11 de setembro de 2022

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

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Vitela estufada com espirais e salada mista (tomate, alface, beterraba) 1, 3, 7, 12 Dieta: Vitela estufada simples com espirais e salada mista 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga iogurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Saladinha de peixe (pescada, batata, feijão verde, cenoura) 3, 4, 12 Dieta: Pescada com feijão frade e ovo 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Cereais Leite
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Espinafres com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Jardineira de porco (batatas, cenouras e ervilhas) e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado ao natural com legumes (batatas, cenouras e ervilhas) 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Gelatina	Pão com fiambre iogurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Caldo verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pataniscas de pescada com arroz de tomate e salada de alface 3, 4, 12 Dieta: Red fish no forno com arroz de legumes e salada de alface 3, 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Couve coração com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Frango em molho de tomate com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango assado com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: 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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Moluscos, ¹⁴Tremoços. 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 05 a 11 de setembro de 2022

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

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Vitela estufada com espirais e salada mista (tomate, alface, beterraba) 1, 3, 7, 12 Dieta: Vitela estufada simples com espirais e salada mista 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga iogurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Saladinha de peixe (pescada, batata, feijão verde, cenoura) 3, 4, 12 4, 12 Dieta: Pescada com feijão frade e ovo 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Cereais Leite
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Espinafres com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Jardineira de porco (batatas, cenouras e ervilhas) e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado ao natural com legumes (batatas, cenouras e ervilhas) 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Gelatina	Pão com fiambre iogurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Caldo verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pataniscas de pescada com arroz de tomate e salada de alface 3, 4, 12 Dieta: Red fish no forno com arroz de legumes e salada de alface 3, 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Couve coração com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Frango em molho de tomate com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango assado com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: 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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Moluscos, ¹⁴Tremoços. 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 05 a 11 de setembro de 2022

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

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Vitela estufada com espirais 1, 3, 7, 12 Dieta: Vitela estufada simples com espirais e salada mista 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga logurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Saladinha de peixe (pescada, batata, feijão verde, cenoura) 3, 4, 12 Dieta: Pescada com feijão frade e ovo 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Cereais Leite
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Espinafres com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Frango estufado ao natural com legumes (batatas, cenouras e ervilhas) 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado ao natural com legumes (batatas, cenouras e ervilhas) 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Gelatina	Pão com fiambre logurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Caldo verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Douradinhos com arroz de legumes 3, 4, 12 Dieta: Red fish no forno com arroz de legumes e salada de alface 3, 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Couve coração com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Frango assado com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango assado com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: 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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Moluscos, ¹⁴Tremoços. 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 05 a 11 de setembro de 2022

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

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Vitela estufada com espirais e salada mista(1, 3, 7, 12 Dieta: Vitela estufada simples com espirais e salada mista 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga logurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Saladinha de peixe (pescada, batata, feijão verde, cenoura) 3,4,12 Dieta: Pescada com feijão frade e ovo 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Cereais Leite
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Espinafres com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Frango estufado ao natural com legumes (batatas, cenouras e ervilhas) 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado ao natural com legumes (batatas, cenouras e ervilhas) 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Gelatina	Pão com fiambre logurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Caldo verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Douradinhos com arroz de legumes salada de alface 3,4,12 Dieta: Red fish no forno com arroz de legumes e salada de alface 3, 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Couve coração com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Frango assado com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango assado com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: 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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Moluscos, ¹⁴Tremoços. 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 05 a 11 de setembro de 2022

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

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga iogurte	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Vitela estufada com espirais e salada mista (tomate ,alface, beterraba) 1, 3, 7, 12 Dieta: Vitela estufada simples com espirais e salada mista 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	iogurte Bolacha Fruta cozida
Terça feira	Pão com manteiga iogurte	Sopa: Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Saladinha de peixe (pescada, batata, feijão verde, cenoura) 3,4,12 Dieta: Pescada com feijão frade e ovo 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Papa
Quarta feira	Pão com manteiga iogurte	Sopa: Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Frango estufado ao natural com legumes (batatas, cenouras e ervilhas) 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado ao natural com legumes (batatas, cenouras e ervilhas) 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Gelatina	iogurte Bolacha Fruta cozida
Quinta feira	Pão com manteiga iogurte	Sopa: Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Douradinhos com arroz de legumes 3,4,12 Dieta: Red fish no forno com arroz de legumes e salada de alface 3, 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Papa
Sexta Feira	Pão com manteiga iogurte	Sopa: Creme de cenoura 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Frango assado com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango assado com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	iogurte Bolacha Fruta cozida

14 Alérgenos



CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Moluscos, ¹⁴Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.