



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

# Ementa Cozinha

Semana de 6 a 12 de junho de 2022

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

	P. Almoço	Almoço	Jantar	Lanche
<b>Segunda Feira</b> 06/06/22	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Quelha no forno c/batata assada e brócolos salteados 4, 12 <b>Dieta:</b> Quelha no forno com batata, cenoura e brócolos salteados 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Febras com arroz de cenoura e salada de alface 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga iogurte
<b>Terça Feira</b> 07/06/22	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Agrião 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Rojões com arroz branco e salada mista 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Bife de frango com arroz e legumes salteados 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Agrião 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Caldeirada de pota 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Cereais Leite
<b>Quarta feira</b> 07/06/22	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Repolho com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Arroz-doce	<b>Sopa:</b> Repolho com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Perú com arroz de ervilhas e salada de alface 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com fiambre iogurte
<b>Quinta feira</b> 09/06/22	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Massa do cozido 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Cozido à portuguesa (carne de frango, vaca e porco; chouriço, linguiça, farinheira, chispe e orelha; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Dieta+ salas+ ATL:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura com coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pescada de tomatada com batata e brócolos 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga Leite
<b>Sexta Feira</b> 10/06/22	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pastéis de bacalhau com arroz de grelos e salada de alface 4, 12, 13 <b>Dieta:</b> Red fish no forno com batata e couve de bruxelas 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pá de porco estufada com puré de batata e salada de alface 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com queijo iogurte
<b>Sábado</b> 11/06/22		<b>Sopa:</b> Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Strogonoff de porco com cogumelos e esparguete com salada de tomate e cenoura ralada 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Bife de peru com esparguete e salada de tomate e cenoura ralada 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Salada russa (atum, ovo, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) 3, 4, 12, 13 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	
<b>Domingo</b> 12/06/22		<b>Sopa:</b> Feijão encarnado com repolho 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Atum à brás e salada de alface 4, 12, 13 <b>Dieta:</b> Atum ao natural com batata e brócolos 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Feijão encarnado com repolho 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Perna de frango assada com esparguete colorida (cenoura e ervilhas) e salada de alface 1, 3, 7, 12 <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 6 a 12 de junho de 2022

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

	Almoço
Segunda-feira	<b>Sopa:</b> Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Quelha no forno c/batata assada e brócolos salteados 4, 12 <b>Dieta:</b> Quelha no forno com batata, cenoura e brócolos salteados 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Terça-feira	<b>Sopa:</b> Agrião 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Rojões com arroz branco e salada mista 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Bife de frango com arroz e legumes salteados 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Quarta-feira	<b>Sopa:</b> Repolho com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor 4, 12 <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Arroz-doce
Quinta-feira	<b>Sopa:</b> Massa do cozido 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Cozido à portuguesa (carne de frango, vaca e porco; chouriço, linguiça, farinheira, chispe e orelha; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Sexta-Feira	<b>Sopa:</b> Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pasteis de bacalhau com arroz de grelos e salada de alface 4, 12, 13 <b>Dieta:</b> Redfish no forno com batata e couve de bruxelas 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Sábado	<b>Sopa:</b> Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Strogonoff de porco com cogumelos e esparguete com salada de tomate e cenoura ralada 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Bife de peru com esparguete e salada de tomate e cenoura ralada 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Domingo	<b>Sopa:</b> Feijão encarnado com repolho 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Atum à brás e salada de alface 4, 12, 13 <b>Dieta:</b> Atum ao natural com batata e brócolos 4, 12 <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 6 a 12 de junho 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> Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Quelha no forno c/batata assada e brócolos salteados 4, 12 <b>Dieta:</b> Quelha no forno com batata, cenoura e brócolos salteados 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com queijo Chá. Leite. Café.
Terça feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Agrião 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Rojões com arroz branco e salada mista 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Bife de frango com arroz e legumes salteados 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com doce Chá. Leite. Café.
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Repolho com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor 4, 12 <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Arroz-doce	Pão com queijo Chá. Leite. Café.
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Massa do cozido 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Cozido à portuguesa (carne de frango, vaca e porco; chouriço, linguiça, farinheira, chispe e orelha; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com doce Chá. Leite. Café.
Sexta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pasteis de bacalhau com arroz de grelos e salada de alface 4, 12, 13 <b>Dieta:</b> Redfish no forno com batata e couve de bruxelas 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com fiambre Chá. Leite. Café.

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 Sempre a Sorrir

Semana de 6 a 12 de junho de 2022

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

	Almoço	Lanche
<b>Segunda feira</b>	<b>Sopa:</b> Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Quelha no forno c/batata assada e brócolos salteados 4, 12 <b>Dieta:</b> Quelha no forno com batata, cenoura e brócolos salteados 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga iogurte
<b>Terça feira</b>	<b>Sopa:</b> Agrião 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Rojões com arroz branco e salada mista 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Bife de frango com arroz e legumes salteados 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com queijo Sumo
<b>Quarta feira</b>	<b>Sopa:</b> Repolho com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor 4, 12 <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Arroz-doce	Pão com fiambre iogurte
<b>Quinta feira</b>	<b>Sopa:</b> Massa do cozido 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango, porco e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga Leite
<b>Sexta Feira</b>	<b>Sopa:</b> Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Barrinhas de pescada com arroz de grelos e salada de alface 4, 12, 13 <b>Dieta:</b> Redfish no forno com batata e couve de bruxelas 4, 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 Azul

Semana de 6 a 12 de junho 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> Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Quelha no forno c/batata assada e brócolos salteados 4, 12 <b>Dieta:</b> Quelha no forno com batata, cenoura e brócolos salteados 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga iogurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Agrião 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Rojões com arroz branco e salada mista 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Bife de frango com arroz e legumes salteados 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Cereais Leite
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Repolho com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor 4, 12 <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Arroz-doce	Pão com fiambre iogurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Massa do cozido 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango, porco e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Barrinhas de pescada com arroz de grelos e salada de alface 4, 12, 13 <b>Dieta:</b> Redfish no forno com batata e couve de bruxelas 4, 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 6 a 12 de junho 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> Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Quelha no forno c/batata assada e brócolos salteados 4, 12 <b>Dieta:</b> Quelha no forno com batata, cenoura e brócolos salteados 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga iogurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Agrião 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Rojões com arroz branco e salada mista 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Bife de frango com arroz e legumes salteados 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Cereais Leite
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Repolho com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor 4, 12 <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Arroz-doce	Pão com fiambre iogurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Massa do cozido 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango, porco e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Barrinhas de pescada com arroz de grelos e salada de alface 4, 12, 13 <b>Dieta:</b> Redfish no forno com batata e couve de bruxelas 4, 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 6 a 12 de junho 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> Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Quelha no forno c/batata assada e brócolos salteados 4, 12 <b>Dieta:</b> Quelha no forno com batata, cenoura e brócolos salteados 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga iogurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Agrião 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Rojões com arroz branco e salada mista 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Bife de frango com arroz e legumes salteados 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Cereais Leite
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Repolho com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor 4, 12 <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Arroz-doce	Pão com fiambre iogurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Massa do cozido 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango, porco e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Barrinhas de pescada com arroz de grelos e salada de alface 4, 12, 13 <b>Dieta:</b> Redfish no forno com batata e couve de bruxelas 4, 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 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 Sala Vermelha

Semana de 6 a 12 de junho 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> Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Quelha no forno c/batata assada e brócolos salteados 4, 12 <b>Dieta:</b> Quelha no forno com batata, cenoura e brócolos salteados 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga logurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Agrião 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Rojões com arroz branco e salada mista 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Bife de frango com arroz e legumes salteados 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Cereais Leite
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Repolho com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor 4, 12 <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Arroz-doce	Pão com fiambre logurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	<b>Sopa:</b> Massa do cozido 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango, porco e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite		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 6 a 12 de junho 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> Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Quelha no forno c/batata assada e brócolos salteados 4, 12 <b>Dieta:</b> Quelha no forno com batata, cenoura e brócolos salteados 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	iogurte Bolacha Fruta cozida
Terça feira	Pão com manteiga iogurte	<b>Sopa:</b> Agrião 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Rojões com arroz branco e salada mista 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Bife de frango com arroz e legumes salteados 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Papa
Quarta feira	Pão com manteiga iogurte	<b>Sopa:</b> Repolho com feijão manteiga 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Arroz doce	iogurte Bolacha Fruta cozida
Quinta feira	Pão com manteiga iogurte	<b>Sopa:</b> Massa do cozido 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango, porco e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Dieta:</b> Cozido simples à portuguesa (carne de frango e vaca; repolho, cenoura, batata e nabo) 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Papa
Sexta feira	Pão com manteiga iogurte		iogurte 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.



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

# Ementa Sala Laranjinha

Semana de 6 a 12 de junho 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 alface com peixe (quelha) 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Massa de peixe (quelha) 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da cozida (Pera)	logurte Bolacha Fruta cozida
Terça feira	logurte Fruta cozida	<b>Sopa:</b> Creme de feijão verde com carne (Frango) 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Dieta:</b> Bife de frango com arroz 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta ralada (Maçã)	Papa
Quarta feira	logurte Fruta cozida	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora com peixe (Pescada) 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Prato:</b> Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 <b>Sobremesa:</b> Fruta da cozida (Pera)	logurte Bolacha Fruta cozida
Quinta feira	logurte Fruta cozida	<b>Sopa:</b> Creme de nabiça com carne (Perú) 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 <b>Dieta:</b> Bife de peru com esparguete 1, 3, 7, 12 <b>Sobremesa:</b> Banana	Papa
Sexta Feira	logurte Fruta cozida		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.