



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

Ementa Sempre a Sorrir

Semana de 03 a 09 de julho de 2023

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

	Almoço	Lanche
Segunda feira	Sopa: Agrião 1,3,5,6,7,8,9,12 Prato: Empadão de atum com salada de alface e beterraba 1,3,4 Dieta: Carapau grelhado com batata cozida, cenoura e brócolos 1,3,4 Sobremesa: Fruta da época	
Terça feira	Sopa: Grão com nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Febras de cebolada com arroz, salada de alface e tomate 1,3,12 Dieta: Bife de peru com arroz e salada de alface e tomate 1,3,12 Sobremesa: Fruta da época	
Quarta feira	Sopa: Abóbora com feijão verde 1,3,5,6,7,8,9,12 Prato: Douradinhos de pescada com batata frita 1,3,4,12 Dieta: Pescada no forno simples com batata cozida, salada de alface e cenoura 1,3,4 Sobremesa: Gelatina	
Quinta feira	Sopa: Espinafres 1,3,5,6,7,8,9,12 Prato: Esparguete primavera com carne de porco e salada de alface 6,12 Dieta: Perna de peru estufada simples com esparguete e salada de alface 6,12 Sobremesa: Fruta da época	
Sexta Feira	Sopa: Juliana 1,3,5,6,7,8,9,12 Prato: Hambúrguer no pão 6,12 Dieta: Arroz de peixe (pescada, delícias do mar, coentros) 4 Sobremesa: Fruta da época	