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

Ementa Apoio Domiciliário

Semana de 22 a 28 de março de 2021

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

	Almoço	Jantar
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	**Sopa:** Agrião 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Entrecosto assado com arroz de cenoura e couve de bruxelas 12 **Sobremesa:** Fruta da época
Terça feira	**Sopa:** Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 **Prato:** Febras de cebolada com arroz e 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	**Sopa:** Juliana 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Jardineira de pota com salada de alface 4 **Sobremesa:** Fruta da época
Quarta feira	**Sopa:** Abóbora com feijão verde 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato**: Pescada de tomatada com batata cozida, salada de alface e cenoura 1,3,4,12 **Dieta:** Pescada no forno simples com batata cozida e salada de alface e cenoura 1,3,4 **Sobremesa:** Cheesecake de frutos vermelhos	**Sopa:** Abóbora com feijão verde 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Perna de frango estufada (ervilhas e cenoura) com massa penne e salada de tomate 12 **Sobremesa:** Fruta da época
Quinta feira	**Sopa:** Espinafres 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Feijoada à transmontana (couve coração, chouriço, feijão manteiga, orelha de porco, chispe, carne de porco limpa, carne de vaca, frango) 6,12 **Dieta:** Frango estufado simples com arroz branco e salada de alface e cenoura 12 **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Espinafres com grão 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Redfish assado no forno com batata assada e couve flor 4 **Sobremesa:** Fruta da época
Sexta Feira	**Sopa:** Caldo verde (couve galega) 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Pataniscas de pescada com arroz de tomate e salada de alface 4 **Dieta:** Arroz de peixe (pescada, delícias do mar, coentros) 4 **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Caldo verde (couve galega) 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Bifanas estufadas com massas espirais e salada de alface e cenoura 12 **Sobremesa:** Fruta da época
Sábado	**Sopa:** Nabiças 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Frango com molho de cerveja com esparguete e salada de alface 12 **Dieta:** Frango estufado simples com esparguete e salada de alface 12 **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Nabiças 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Quelha cozida com batata e macedónia de legumes (feijão verde, ervilhas, cenoura, nabo) 4 **Sobremesa:** Fruta da época
Domingo	**Sopa:** Grelos 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Solha no forno com batata assada e brócolos salteados 3,4,7 **Dieta:** Solha simples no forno com batata assada e brócolos 3,4,7 **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Grelos 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Strogonoff de frango (cogumelos, natas) com arroz de cenoura e salada mista 12 **Sobremesa:** Fruta da época

14 Alérgenos

CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda,[11]Sementes de sésamo,[12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Moluscos,[14]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 22 a 28 de março de 2021

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

	Almoço
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:** Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 **Prato:** Febras de cebolada com arroz e 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**: Pescada de tomatada com batata cozida, salada de alface e cenoura 1,3,4,12 **Dieta:** Pescada no forno simples com batata cozida e salada de alface e cenoura 1,3,4 **Sobremesa:** Cheesecake de frutos vermelhos
Quinta feira	**Sopa:** Espinafres 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Feijoada à transmontana (couve coração, chouriço, feijão manteiga, orelha de porco, chispe, carne de porco limpa, carne de vaca, frango) 6,12 **Dieta:** Frango estufado simples com arroz branco, salada de alface e cenoura 12 **Sobremesa:** Fruta da época
Sexta Feira	**Sopa:** Caldo verde (couve galega) 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Pataniscas de pescada com arroz de tomate e salada de alface 4 **Dieta:** Arroz de peixe (pescada, delícias do mar, coentros) 4 **Sobremesa:** Fruta da época
Sábado	**Sopa:** Nabiças 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Frango com molho de cerveja com esparguete e salada de alface 12 **Dieta:** Frango estufado simples com esparguete e salada de alface 12 **Sobremesa:** Fruta da época
Domingo	**Sopa:** Grelos 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Solha no forno com batata assada e brócolos salteados 3,4,7 **Dieta:** Solha simples no forno com batata assada e brócolos 3,4,7 **Sobremesa:** Fruta da época

14 Alérgenos

CSPPN

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda,[11]Sementes de sésamo,[12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Moluscos,[14]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 22 a 28 de março de 2021

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

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	**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	Pão com queijo Chá. Leite. Café. .
Terça feira	Pão com manteiga Leite	**Sopa:** Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 **Prato:** Febras de cebolada com arroz e 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	Pão com doce Chá. Leite. Café.
Quarta feira	Pão com manteiga Leite	**Sopa:** Abóbora com feijão verde 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato**: Pescada de tomatada com batata cozida, salada de alface e cenoura 1,3,4,12 **Dieta:** Pescada no forno simples com batata cozida e salada de alface e cenoura 1,3,4 **Sobremesa:** Cheesecake de frutos vermelhos	Pão com queijo Chá. Leite. Café.
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	**Sopa:** Espinafres 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Feijoada à transmontana (couve coração, chouriço, feijão manteiga, orelha de porco, chispe, carne de porco limpa, carne de vaca, frango) 6,12 **Dieta:** Frango estufado simples com arroz branco, salada de alface e cenoura 12 **Sobremesa:** Fruta da época	Pão com doce Chá. Leite. Café.
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	**Sopa:** Caldo verde (couve galega) 1,3,5,6,7,8,9,12 **Prato:** Pataniscas de pescada com arroz de tomate e salada de alface 4 **Dieta:** Arroz de peixe (pescada, delícias do mar, coentros) 4 **Sobremesa:** 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: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda,[11]Sementes de sésamo,[12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Moluscos,[14]Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.