



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

Ementa Apoio Domiciliário

Semana de 11 a 17 de outubro de 2021

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

	Almoço	Jantar
Segunda feira	Sopa: Nabiça com feijão branco 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Bifanas de porco estufadas com arroz de cenoura e salada 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado com arroz de cenoura e salada 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Nabiça com feijão branco 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Red fish no forno com batata assada e couve-flor gratinada 4, 12 Sobremesa: Fruta da época
Terça feira	Sopa: Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa gratinada com atum, delícias e salada de salada de alface 4, 12, 13 Dieta: Caçãõ cozido com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Perna de frango no forno com arroz e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época
Quarta feira	Sopa: Espinafres com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Perú assado no forno com puré de batata e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Dieta: Perú assado no forno com puré de batata e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Maçãs assadas no forno	Sopa: Espinafres com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Ervilhas com ovos escalfados 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época
Quinta feira	Sopa: da pedra 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pasteis de bacalhau com arroz de coentros e salada de alface 4, 12 Dieta: Anequim no forno com arroz de coentros e salada de alface 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de cenoura com massinhas e coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Costeletas de cebolada com esparguete e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época
Sexta Feira	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Jardineira de frango com feijão verde, batata e cenoura 1, 3, 7, 12 Dieta: Jardineira de frango simples com feijão verde, batata e cenoura 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Caçãõ limado 4, 12 Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Espinafres com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Solha no forno com batata assada 4, 12 Dieta: Solha no forno com batata assada 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Espinafres com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Lombo de porco assado com massas espirais e legumes salteados 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Strogonoff com arroz e salada mista 1, 3, 7, 12 Dieta: Bife de Perú grelhado com arroz e salada mista 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Paloco com natas 4, 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 11 a 17 de outubro de 2021

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

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça com feijão branco 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Bifanas de porco estufadas com arroz de cenoura e salada 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado com arroz de cenoura e salada 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com queijo Chá. Leite. Café.
Terça feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa gratinada com atum, delícias e salada de salada de alface 4, 12, 13 Dieta: Caçãõ cozido com batata, cenoura e feijão verde 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: Perú assado no forno com puré de batata e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Dieta: Perú assado no forno com puré de batata e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Maçãs assadas no forno	Pão com queijo Chá. Leite. Café.
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: da pedra 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pastéis de bacalhau com arroz de coentros e salada de alface 4, 12 Dieta: Anequim no forno com arroz de coentros e salada de alface 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com doce Chá. Leite. Café.
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Jardineira de frango com feijão verde, batata e cenoura 1, 3, 7, 12 Dieta: Jardineira de frango simples com feijão verde, batata e cenoura 1, 3, 7, 12 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: 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 11 a 17 de outubro de 2021

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

	Almoço	Lanche
Segunda feira	Sopa: Nabiça com feijão branco 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Bifanas de porco estufadas com arroz de cenoura e salada 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado com arroz de cenoura e salada 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga iogurte
Terça feira	Sopa: Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa gratinada com atum, delícias e salada de salada de alface 4, 12, 13 Dieta: Cação cozido com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com queijo Sumo
Quarta feira	Sopa: Espinafres com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Perú assado no forno com puré de batata e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Dieta: Perú assado no forno com puré de batata e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Maçãs assadas no forno	Pão com fiambre iogurte
Quinta feira	Sopa: Creme de cenoura com massinhas e coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Douradinhos com arroz de coentros e salada de alface 4, 12 Dieta: Anequim no forno com arroz de coentros e salada de alface 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Jardineira de frango com feijão verde, batata e cenoura 1, 3, 7, 12 Dieta: Jardineira de frango simples com feijão verde, batata e cenoura 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 Azul

Semana de 11 a 17 de outubro de 2021

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

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça com feijão branco 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Bifanas de porco estufadas com arroz de cenoura e salada 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado com arroz de cenoura e salada 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga iogurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa gratinada com atum, delícias e salada de salada de alface 4, 12, 13 Dieta: Cação cozido com batata, cenoura e feijão verde 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: Perú assado no forno com puré de batata e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Dieta: Perú assado no forno com puré de batata e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Maçãs assadas no forno	Pão com fiambre iogurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Creme de cenoura com massinhas e coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Douradinhos com arroz de coentros e salada de alface 4, 12 Dieta: Anequim no forno com arroz de coentros e salada de alface 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Jardineira de frango com feijão verde, batata e cenoura 1, 3, 7, 12 Dieta: Jardineira de frango simples com feijão verde, batata e cenoura 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 11 a 17 de outubro de 2021

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

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça com feijão branco 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Bifanas de porco estufadas com arroz de cenoura e salada 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado com arroz de cenoura e salada 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga iogurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa gratinada com atum, delícias e salada de salada de alface 4, 12, 13 Dieta: Caçãõ cozido com batata, cenoura e feijão verde 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: Perú assado no forno com puré de batata e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Dieta: Perú assado no forno com puré de batata e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Maçãs assadas no forno	Pão com fiambre iogurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Creme de cenoura com massinhas e coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Douradinhos com arroz de coentros e salada de alface 4, 12 Dieta: Anequim no forno com arroz de coentros e salada de alface 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Jardineira de frango com feijão verde, batata e cenoura 1, 3, 7, 12 Dieta: Jardineira de frango simples com feijão verde, batata e cenoura 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 11 a 17 de outubro de 2021

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

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça com feijão branco 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Bifanas de porco estufadas com arroz de cenoura e salada 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado com arroz de cenoura e salada 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga iogurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa gratinada com atum, delícias e salada de salada de alface 4, 12, 13 Dieta: Caçãõ cozido com batata, cenoura e feijão verde 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: Perú assado no forno com puré de batata e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Dieta: Perú assado no forno com puré de batata e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Maçãs assadas no forno	Pão com fiambre iogurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Creme de cenoura com massinhas e coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Douradinhos com arroz de coentros e salada de alface 4, 12 Dieta: Anequim no forno com arroz de coentros e salada de alface 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Jardineira de frango com feijão verde, batata e cenoura 1, 3, 7, 12 Dieta: Jardineira de frango simples com feijão verde, batata e cenoura 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 Vermelha

Semana de 11 a 17 de outubro de 2021

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

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça com feijão branco 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Bifanas de porco estufadas com arroz de cenoura e salada 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado com arroz de cenoura e salada 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga logurte
Terça feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa gratinada com atum, delícias e salada de salada de alface 4, 12, 13 Dieta: Cação cozido com batata, cenoura e feijão verde 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: Perú assado no forno com puré de batata e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Dieta: Perú assado no forno com puré de batata e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Maçãs assadas no forno	Pão com fiambre logurte
Quinta feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Creme de cenoura com massinhas e coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Douradinhos com arroz de coentros e salada de alface 4, 12 Dieta: Anequim no forno com arroz de coentros e salada de alface 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga Leite
Sexta Feira	Pão com manteiga Leite	Sopa: Nabiça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Jardineira de frango com feijão verde, batata e cenoura 1, 3, 7, 12 Dieta: Jardineira de frango simples com feijão verde, batata e cenoura 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 11 a 17 de outubro de 2021

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

	P. Almoço	Almoço	Lanche
Segunda feira	Pão com manteiga iogurte	Sopa: Nabiça com frango 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Frango estufado com arroz de cenoura 1, 3, 7, 12 Dieta: Frango estufado com arroz de cenoura 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época	iogurte Bolacha Fruta cozida
Terça feira	Pão com manteiga iogurte	Sopa: Feijão verde com cação 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Cação cozido com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 Dieta: Cação cozido com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Papa
Quarta feira	Pão com manteiga iogurte	Sopa: Creme de brócolos com peru 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Perú assado no forno com puré de batata 1, 3, 7, 12 Dieta: Perú assado no forno com puré de batata 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Maçãs assadas no forno	iogurte Bolacha Fruta cozida
Quinta feira	Pão com manteiga iogurte	Sopa: Creme de cenoura com massinhas e anequim 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Anequim no forno com arroz de coentros 4, 12 Dieta: Anequim no forno com arroz de coentros 4, 12 Sobremesa: Fruta da época	Papa
Sexta Feira	Pão com manteiga iogurte	Sopa: Nabiça com frango ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12} Prato: Jardineira de frango com feijão verde, batata e cenoura 1, 3, 7, 12 Dieta: Jardineira de frango simples com feijão verde, batata e cenoura 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.