



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

Ementa Apoio Domiciliário

Semana de 04 a 10 de outubro de 2021

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

| | Almoço | Jantar |
|--------------------------|--|--|
| Segunda feira | Sopa: Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Paloco à brás com salada de alface 4, 12 Dieta: Carapaus assados com batata e couve-flor 4, 12 Sobremesa: Fruta da época | Sopa: Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Lombo com arroz e couve de bruxelas 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época |
| Terça feira | Sopa: Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Arroz à valenciana 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de frango no forno com arroz de ervilhas com salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Sopa: Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Medalhões de pescada com puré de batata e salada de alface 4, 12 Sobremesa: Fruta da época |
| Quarta feira | Sopa: Feijão com hortaliça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa de peixe (quelha, perca) com delícias do mar e coentros 4, 12 Dieta: Perca cozida com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 Sobremesa: Doce surpresa | Sopa: Feijão com hortaliça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Frango à passarinho com arroz de espinafres 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época |
| Quinta feira | Sopa: Creme de cenoura com coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Entrecosto no forno com arroz de legumes e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de peru com arroz e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Sopa: Creme de cenoura com coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Jardineira (batata, cenoura, ervilhas) de pota 4, 12 Sobremesa: Fruta da época |
| Sexta Feira | Sopa: Nabiça com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pescada à Zé do Pipó com salada de alface e tomate 4, 12 Dieta: Pescada cozida com brócolos, batata e cenoura 4, 12 Sobremesa: Fruta da época | Sopa: Nabiça com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Bifanas recheadas com queijo, arroz e salada de tomate 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época |
| Sábado | Sopa: Agrião 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Grelhada mista (costeletas, salsicha e entremeada) com arroz e feijão preto 1, 3, 7, 12 Dieta: Bife de peru com arroz e salada de alface e cenoura ralada 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Sopa: Agrião 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Solha no forno com puré de batata com a salada de tomate 4, 12 Sobremesa: Fruta da época |
| Domingo | Sopa: Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Salada de grão com paloco e ovo (cebola picada e coentros) 4, 12 Dieta: Paloco com ovo, batata e couve coração 4, 12 Sobremesa: Fruta da época | Sopa: Juliana 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Costeletas à salsicheiro com esparguete 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 Centro de Dia

Semana de 04 a 10 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: Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Paloco à brás com salada de alface 4, 12 Dieta: Carapaus assados com batata e couve-flor 4, 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: Arroz à valenciana 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de frango no forno com arroz de ervilhas com salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Pão com doce Chá. Leite. Café. |
| Quarta feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Feijão com hortaliça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa de peixe (quelha, perca) com delícias do mar e coentros 4, 12 Dieta: Perca cozida com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 Sobremesa: Doce surpresa | Pão com fiambre logurte |
| Quinta feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Creme de cenoura com coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Entrecosto no forno com arroz de legumes e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de peru com arroz e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Pão com manteiga Chá. Leite. Café |
| Sexta Feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Nabiça com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pescada à Zé do Pipo com salada de alface e tomate 4, 12 Dieta: Pescada cozida com brócolos, batata e cenoura 4, 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 Sempre a Sorrir

Semana de 04 a 10 de outubro de 2021

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

| | Almoço | Lanche |
|--------------------------|--|-----------------------------|
| Segunda feira | Sopa: Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Paloco à brás com salada de alface 4, 12 Dieta: Carapaus assados com batata e couve-flor 4, 12 Sobremesa: Fruta da época | Pão com manteiga iogurte |
| Terça feira | Sopa: Feijão verde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Arroz à valenciana 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de frango no forno com arroz de ervilhas com salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Pão com queijo Sumo |
| Quarta feira | Sopa: Feijão com hortaliça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa de peixe (quelha, perca) com delícias do mar e coentros 4, 12 Dieta: Perca cozida com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 Sobremesa: Doce surpresa | Pão com fiambre iogurte |
| Quinta feira | Sopa: Creme de cenoura com coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Carne à bolonhesa com arroz e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de peru com arroz e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Pão com manteiga Leite |
| Sexta Feira | Sopa: Nabiça com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pescada à Zé do Pipo com salada de alface e tomate 4, 12 Dieta: Pescada cozida com brócolos, batata e cenoura 4, 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 04 a 10 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: Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Paloco à brás com salada de alface 4, 12 Dieta: Carapaus assados com batata e couve-flor 4, 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: Arroz à valenciana 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de frango no forno com arroz de ervilhas com salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Cereais Leite |
| Quarta feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Feijão com hortaliça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa de peixe (quelha, perca) com delícias do mar e coentros 4, 12 Dieta: Perca cozida com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 Sobremesa: Doce surpresa | Pão com fiambre iogurte |
| Quinta feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Creme de cenoura com coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Carne à bolonhesa com arroz e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de peru com arroz e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Pão com manteiga Leite |
| Sexta Feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Nabiça com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pescada à Zé do Pipo com salada de alface e tomate 4, 12 Dieta: Pescada cozida com brócolos, batata e cenoura 4, 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 04 a 10 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: Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Paloco à brás com salada de alface 4, 12 Dieta: Carapaus assados com batata e couve-flor 4, 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: Arroz à valenciana 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de frango no forno com arroz de ervilhas com salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Cereais Leite |
| Quarta feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Feijão com hortaliça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa de peixe (quelha, perca) com delícias do mar e coentros 4, 12 Dieta: Perca cozida com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 Sobremesa: Doce surpresa | Pão com fiambre iogurte |
| Quinta feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Creme de cenoura com coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Carne à bolonhesa com arroz e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de peru com arroz e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Pão com manteiga Leite |
| Sexta Feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Nabiça com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pescada à Zé do Pipo com salada de alface e tomate 4, 12 Dieta: Pescada cozida com brócolos, batata e cenoura 4, 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 04 a 10 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: Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Paloco à brás com salada de alface 4, 12 Dieta: Carapaus assados com batata e couve-flor 4, 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: Arroz à valenciana 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de frango no forno com arroz de ervilhas com salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Cereais Leite |
| Quarta feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Feijão com hortaliça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa de peixe (quelha, perca) com delícias do mar e coentros 4, 12 Dieta: Perca cozida com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 Sobremesa: Doce surpresa | Pão com fiambre iogurte |
| Quinta feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Creme de cenoura com coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Carne à bolonhesa com arroz e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de peru com arroz e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Pão com manteiga Leite |
| Sexta Feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Nabiça com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pescada à Zé do Pipo com salada de alface e tomate 4, 12 Dieta: Pescada cozida com brócolos, batata e cenoura 4, 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 04 a 10 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: Espinafres 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Paloco à brás com salada de alface 4, 12 Dieta: Carapaus assados com batata e couve-flor 4, 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: Arroz à valenciana 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de frango no forno com arroz de ervilhas com salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Cereais Leite |
| Quarta feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Feijão com hortaliça 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa de peixe (quelha, perca) com delícias do mar e coentros 4, 12 Dieta: Perca cozida com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 Sobremesa: Doce surpresa | Pão com fiambre logurte |
| Quinta feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Creme de cenoura com coentros 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Carne à bolonhesa com arroz e salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de peru com arroz e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Pão com manteiga Leite |
| Sexta Feira | Pão com manteiga Leite | Sopa: Nabiça com grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pescada à Zé do Pipo com salada de alface e tomate 4, 12 Dieta: Pescada cozida com brócolos, batata e cenoura 4, 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 04 a 10 de outubro de 2021

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

| | P. Almoço | Almoço | Lanche |
|------------------|--------------------------------|--|------------------------------------|
| Segunda feira | Pão com manteiga logurte | Sopa: Creme de alface com peixe 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Carapaus assados com batata e couve-flor 4, 12 Dieta: Carapaus assados com batata e couve-flor 4, 12 Sobremesa: Fruta da época | logurte Bolacha Fruta cozida |
| Terça feira | Pão com manteiga logurte | Sopa: Feijão verde com frango 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Perna de frango no forno com arroz de ervilhas com salada de alface 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de frango no forno com arroz de ervilhas com salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Papa |
| Quarta feira | Pão com manteiga logurte | Sopa: Creme de brócolos com peixe 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Massa de peixe (quelha, perca) 4, 12 Dieta: Perca cozida com batata, cenoura e feijão verde 4, 12 Sobremesa: Doce surpresa | logurte Bolacha Fruta cozida |
| Quinta feira | Pão com manteiga logurte | Sopa: Creme de cenoura com peru 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Perna de peru com arroz 1, 3, 7, 12 Dieta: Perna de peru com arroz e salada de alface 1, 3, 7, 12 Sobremesa: Fruta da época | Papa |
| Sexta feira | Pão com manteiga logurte | Sopa: Nabiça com pescada 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12 Prato: Pescada cozida com brócolos, batata e cenoura 4, 12 Dieta: Pescada cozida com brócolos, batata e cenoura 4, 12 Sobremesa: Fruta da época | logurte 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.