



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 30 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIARIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
			Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
29-07-2019	Seg	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Creme de cenoura e feijão verde	Salada russa <sup>3</sup> com filetes de pescada <sup>1,3,4</sup> e brócolos	Salada russa <sup>3</sup> com pescada <sup>4</sup> e brócolos	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	Feijão verde	Arroz de frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
30-07-2019	Ter	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve feijão	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Couve	Pescada cozida <sup>4</sup> com ovo <sup>4</sup> , batata e legumes (nabo e cenoura)	Pescada cozida <sup>4</sup> com ovo <sup>4</sup> , batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
31-07-2019	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiças	Bolinhos de bacalhau <sup>1,3,4,7,12</sup> com arroz com repolho e feijão e salada mista	Solha <sup>4</sup> no forno com arroz com repolho ao natural e salada mista	Melancia	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Alho francês	Farinha de pau com carne e brócolos	Empadão de peixe ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
01-08-2019	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Frango estufado com cenoura e esparguete <sup>1</sup> e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete <sup>1</sup> ao natural e feijão verde	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce <sup>1,7</sup>	Nabo	Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e repolho	Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e repolho	Melão	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
02-08-2019	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres	Pescada frita <sup>1,3,4</sup> com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Repolho	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
03-08-2019	Sáb	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Carnes cozidas (carne de porco, frango e chouriça) com feijão, batata e couve	Carnes cozidas (vitela e frango) sem peles e gorduras) com feijão, batata e	Pêssego	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz de legumes e feijão verde	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz de legumes e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
04-08-2019	Dom	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Canja <sup>1</sup>	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Bolo de leite <sup>1,3,7</sup>	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Couve	Pescada à Gomes Sá <sup>3,4</sup> e brócolos	Pescada à Gomes Sá <sup>3,4</sup> e brócolos	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFAES  
EMENTA N.º 29 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIARIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
			Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
22-07-2019	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes com e salada	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes com e salada	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	Nabo	Fígado de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
23-07-2019	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Abóbora e feijão verde	Massa à Lavrador <sup>1,7,12</sup>	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Couve	Pescada <sup>4</sup> no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Pescada <sup>4</sup> grelhada com arroz branco e macedónia de legumes	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
24-07-2019	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiça	Bacalhau à Espanhola <sup>4</sup> e salada mista	Bacalhau cozido <sup>4</sup> com batata, ovo <sup>3</sup> e salada mista	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Farinha de pau com carne e feijão verde	Farinha de pau com carne ao natural e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
25-07-2019	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Carne estufada com ervilhas, arroz branco e salada mista	Carne estufada com ervilhas, arroz branco e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Açorda de peixe <sup>4</sup> e feijão verde	Açorda de peixe <sup>4</sup> ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
26-07-2019	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres e alho francês	Carapau <sup>4</sup> grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Carapau <sup>4</sup> grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Repolho	Bife de frango grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Bife de frango grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
27-07-2019	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada mista	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Cenoura e alho francês	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e couve	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e couve	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
28-07-2019	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Rojões (em banha de porco) com batatas louras, arroz branco e salada de alface	Vitela estufada com batatinhas ao natural com arroz branco e salada de alface	Aletria <sup>1,3</sup>	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Empadão <sup>7</sup> de atum <sup>4</sup> e feijão verde	Empadão <sup>7</sup> de peixe <sup>4</sup> ao natural e feijão verde	Maçã	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAES  
EMENTA N.º 28 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIARIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
			Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
15-07-2019	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Filetes de pescada <sup>1,3,4</sup> com arroz de legumes com e salada	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes com e salada	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	Nabo	Carne de porco cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)	Vitela cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
16-07-2019	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Abóbora e feijão verde	Massa à Lavrador <sup>1,7,12</sup>	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Couve	Solha <sup>4</sup> no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Solha <sup>4</sup> no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
17-07-2019	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiça	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Empadão de carne <sup>7</sup> e feijão verde	Empadão de carne <sup>7</sup> ao natural e feijão verde	Melão	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
18-07-2019	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve	Coelho estufado com cogumelos, arroz branco e salada	Coelho estufado com cogumelos ao natural, arroz branco e salada	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Farinha de pau com bacalhau <sup>4</sup> e repolho	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> ao natural e repolho	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
19-07-2019	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres e alho francês	Pescada <sup>4</sup> estufada com puré <sup>7</sup> e repolho cozido	Pescada <sup>4</sup> estufada com puré <sup>7</sup> e repolho cozido	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Repolho	Bifinhos estufados com arroz branco e macedónia de legumes	Bifinhos estufados com arroz branco e macedónia de legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
20-07-2019	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Salada russa com barrinhas de pescada <sup>1,3,4,6,7</sup> e brócolos	Salada russa com pescada <sup>4</sup> e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
21-07-2019	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Canja <sup>1</sup>	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Mousse de chocolate <sup>3,7</sup>	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Açorda de peixe <sup>4</sup> e repolho cozido	Açorda de peixe <sup>4</sup> ao natural e repolho cozido	Maçã	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 27 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIARIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
			Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
08-07-2019	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Macedónia	Peixe vermelho <sup>4</sup> de cebolada com batata e feijão verde	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e feijão verde	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	Feijão verde	Arroz de coelho e repolho cozido	Arroz de coelho ao natural e repolho cozido	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
09-07-2019	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada mista	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Couve	Pescada <sup>4</sup> estufada com batata cozida e repolho	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho	Melão	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
10-07-2019	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres	Sardinha <sup>4</sup> pequena frita com arroz de tomate e feijão e salada mista	Sardinha <sup>4</sup> grelhada com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista	Melão	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Alho francês	Massa <sup>1</sup> primavera com carne e feijão verde	Massa <sup>1</sup> primavera ao natural com carne e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
11-07-2019	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Jardineira de frango e salada mista	Jardineira de frango e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce <sup>1,7</sup>	Nabo	Farinha de pau com bacalhau <sup>4</sup> e repolho	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> ao natural e repolho	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
12-07-2019	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiças	Rissóis de peixe <sup>1,3,4,6</sup> com arroz de legumes e salada mista	Pescada <sup>4</sup> assada no forno com arroz de legumes e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Repolho	Costelinhas de porco cozidas com batata e legumes (cenoura e nabo)	Vitela cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
13-07-2019	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Ananás em calda	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz branco e macedónia de legumes	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz branco e macedónia de legumes	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
14-07-2019	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Canja <sup>1</sup>	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Bolo de leite <sup>1,3,7</sup>	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Couve	Salada russa com barrinhas de pescada <sup>1,3,4,6,7</sup> e brócolos	Salada russa com pescada <sup>4</sup> e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAES  
EMENTA N.º 26 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIARIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
			Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
01-07-2019	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Legumes	Salada de feijão frade com atum <sup>3,4</sup> , arroz branco e salada	Salada de feijão frade com pescada <sup>3,4</sup> , arroz branco e salada	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	Repolho	Bifinhos de cebolada com batata e legumes (cenoura, nabo, repolho)	Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
02-07-2019	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Massa à Lavrador <sup>1,7,12</sup>	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
03-07-2019	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Nabo	Empadão <sup>7</sup> de carne e feijão verde	Empadão <sup>7</sup> de carne ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
04-07-2019	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Frango grelhado com arroz de legumes e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce <sup>1,7</sup>	Repolho	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> e brócolos	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> ao natural e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
05-07-2019	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiça	Salada de grão de bico com bacalhau <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata e salada	Salada de grão de bico com bacalhau <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata e salada	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Couve	Arroz de carne e legumes	Arroz de carne ao natural e legumes	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
06-07-2019	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Frango estufado com cenoura e esparguete <sup>1</sup> e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete <sup>1</sup> ao natural e feijão verde	Melão	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Pescada <sup>4</sup> cozida com ovo <sup>3</sup> , batata e legumes (nabo e cenoura)	Pescada <sup>4</sup> cozida com ovo <sup>3</sup> , batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
07-07-2019	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Feijoada <sup>1</sup> à Transmontana com arroz branco e salada mista	Carne estufada ao natural com arroz branco e legumes	Leite creme <sup>1,3,7</sup>	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Couve	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> e feijão verde	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> ao natural e feijão verde	Melão	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>

A Nutricionista,

Marian Florim