



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAES

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 02 de Dezembro a 08 de Dezembro de 2019

### ALMOÇO

### JANTAR

| Dia da Semana  | Sopa                      | Dieta Geral, Hiperproteica, Hipercalórica                                   | Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica                              | Sobremesa                    | Sopa                   | Dieta Geral, Hiperproteica, Hipercalórica                                | Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica                           | Sobremesa |
|----------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Segunda-feira  | 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                       | Nabo                   | Carne de porco cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)              | Vitela cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)                      | Kiwi      |
| Terça – feira  | 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                  | 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      |
| Quarta – feira | Nabiça                    | Bacalhau à Gomes Sá <sup>4</sup> e salada mista                             | Bacalhau cozido <sup>4</sup> com batata, ovo <sup>3</sup> e salada mista    | Tangerina                    | Repolho                | Farinha de pau com carne e feijão verde                                  | Farinha de pau com carne ao natural e feijão verde                       | Banana    |
| Quinta – feira | Couve e feijão            | Arroz à Valenciana <sup>6,7,10,12</sup> e salada mista                      | Arroz à Valenciana <sup>6,7,10,12</sup> ao natural e salada mista           | Gelatina                     | Feijão verde           | Empadão <sup>3,7</sup> de atum <sup>4</sup> e feijão verde               | Empadão <sup>3,7</sup> de peixe <sup>4</sup> ao natural e feijão verde   | Pêra      |
| Sexta – feira  | 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                      | Repolho                | Bifinhos estufados com cogumelos com arroz branco e macedónia de legumes | Bifinhos estufados com cogumelos com arroz branco e macedónia de legumes | Kiwi      |
| Sábado         | Repolho                   | Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada mista                  | Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista       | Laranja                      | 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    |
| Domingo        | Couve e feijão            | Frango assado com batata, arroz e salada mista                              | Frango assado com batata, arroz e salada mista                              | Leite creme <sup>1,3,7</sup> | Repolho                | Açorda de peixe <sup>4</sup> e repolho cozido                            | Açorda de peixe <sup>4</sup> ao natural e repolho cozido                 | Maçã      |

**NOTA:** As restantes Dietas, respectivas características e as suas variantes estão definidas no Manual de Dietas da ULDM. Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar a Nutricionista ou outro profissional./ **Alergénios alimentares:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

|                      |                       |                     |
|----------------------|-----------------------|---------------------|
| Elaborado por: _____ | Verificado por: _____ | Aprovado por: _____ |
| _____/_____/_____    | _____/_____/_____     | _____/_____/_____   |

A Nutricionista,  
Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAES  
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 09 de Dezembro a 15 de Dezembro de 2019

### ALMOÇO

### JANTAR

| Dia da Semana  | Sopa                      | Dieta Geral, Hiperproteica, Hipercalórica                            | Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica                                | Sobremesa                          | Sopa         | Dieta Geral, Hiperproteica, Hipercalórica                                              | Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica                             | Sobremesa |
|----------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Segunda-feira  | Repolho                   | Solha <sup>4</sup> frita com arroz de legumes com e salada           | Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes com e salada                 | Banana                             | Nabo         | Bifinhos de cebolada com batata e legumes (cenoura, nabo, repolho)                     | Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho) | Kiwi      |
| Terça – feira  | Abóbora e 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                        | Couve        | Barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,6,7</sup> com arroz de cenoura e repolho cozido | Pescada <sup>4</sup> grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido        | Pêra      |
| Quarta – feira | Nabiça                    | Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada        | Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada                 | Tangerina                          | Repolho      | Frango estufado com batata e feijão verde                                              | Frango estufado com batata ao natural e feijão verde                       | Melão     |
| Quinta – feira | Couve                     | Coelho estufado com cogumelos, arroz branco e salada                 | Coelho estufado com cogumelos ao natural, arroz branco e salada               | Gelatina                           | 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      |
| Sexta – feira  | 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                            | Repolho      | Arroz de carne e legumes                                                               | Arroz de carne ao natural e legumes                                        | Kiwi      |
| Sábado         | 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                               | Couve        | Peixe vermelho cozido <sup>4</sup> com batata e brócolos                               | Peixe vermelho cozido <sup>4</sup> com batata e brócolos                   | Banana    |
| Domingo        | Couve                     | Cozido à Portuguesa                                                  | Carnes cozidas (sem peles e gorduras) com batata, legumes e arroz branco      | Mousse de chocolate <sup>3,7</sup> | Feijão verde | 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       | Maçã      |

**NOTA:** As restantes Dietas, respectivas características e as suas variantes estão definidas no Manual de Dietas da ULDM. Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar a Nutricionista ou outro profissional./ **Alergénios alimentares:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

|                                           |                                            |                                          |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|
| Elaborado por: _____<br>_____/_____/_____ | Verificado por: _____<br>_____/_____/_____ | Aprovado por: _____<br>_____/_____/_____ |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|

A Nutricionista,  
Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAES  
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 16 de Dezembro a 22 de Dezembro de 2019

### ALMOÇO

### JANTAR

| Dia da Semana  | Sopa                            | Dieta Geral, Hiperproteica, Hipercalórica                                            | Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica                                  | Sobremesa      | Sopa         | Dieta Geral, Hiperproteica, Hipercalórica                                            | Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica                           | Sobremesa |
|----------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Segunda-feira  | 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           | Feijão verde | Arroz de frango e feijão verde                                                       | Arroz de frango ao natural e feijão verde                                | Kiwi      |
| Terça – feira  | 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    | Couve        | Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e repolho                            | Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e repolho                | Banana    |
| Quarta – feira | Nabiças                         | 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               | Melancia       | Alho francês | Farinha de pau com carne e brócolos                                                  | Farinha de pau com carne ao natural e brócolos                           | Pêra      |
| Quinta – feira | 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       | Nabo         | Peixe vermelho cozido <sup>4</sup> com batata e repolho                              | Peixe vermelho cozido <sup>4</sup> com batata e repolho                  | Melão     |
| Sexta – feira  | Espinafres                      | Rissóis de peixe <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     | Kiwi           | Repolho      | Jardineira e salada mista                                                            | Jardineira e salada mista                                                | Banana    |
| Sábado         | Couve e feijão                  | Bacalhau cozido com batata e penca                                                   | Bacalhau cozido com batata e penca                                              | Doces de Natal | Feijão verde | Barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,6,7</sup> com arroz de legumes e feijão verde | Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz de legumes e feijão verde | Pêra      |
| Domingo        | Canja <sup>1</sup>              | Frango assado com batata, arroz e salada mista                                       | Frango assado com batata, arroz e salada mista                                  | Gelatina       | Couve        | Pescada à Gomes Sá <sup>3,4</sup> e brócolos                                         | Pescada à Gomes Sá <sup>3,4</sup> e brócolos                             | Kiwi      |

**NOTA:** As restantes Dietas, respectivas características e as suas variantes estão definidas no Manual de Dietas da ULDM. Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar a Nutricionista ou outro profissional./ **Alergénios alimentares:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

Elaborado por: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Verificado por: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Aprovado por: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

A Nutricionista,  
Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAES

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 23 de Dezembro a 29 de Dezembro de 2019

### ALMOÇO

### JANTAR

| Dia da Semana | Sopa               | Dieta Geral, Hiperproteica, Hipercalórica                                                     | Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica                                  | Sobremesa                    | Sopa         | Dieta Geral, Hiperproteica, Hipercalórica                         | Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica                         | Sobremesa      |
|---------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Segunda-feira | Legumes            | Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau <sup>1,3,4,7,12</sup> , arroz branco e salada | Salada de feijão frade com pescada <sup>3</sup> , arroz branco e salada         | Pêra                         | Repolho      | Carne de porco cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)       | Vitela cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)                    | Banana         |
| Terça-feira   | Repolho            | Massa à Lavrador <sup>1,7,12</sup>                                                            | Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho                 | Maçã assada                  | Feijão verde | Bacalhau cozido com batata e penca                                | Bacalhau cozido com batata e penca                                     | Doces de Natal |
| Quarta-feira  | Canja <sup>1</sup> | Anho/ Lombo assado com batata, arroz e salada mista                                           | Anho/ Lombo assado com batata, arroz e salada mista                             | Doces de Natal               | Nabo         | Empadão <sup>3,7</sup> de atum <sup>4</sup> e feijão verde        | Empadão <sup>3,7</sup> de peixe <sup>4</sup> ao natural e feijão verde | Pêra           |
| Quinta-feira  | Couve e feijão     | Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista                                 | Frango grelhado com arroz de legumes e salada mista                             | Gelatina                     | Repolho      | Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> e brócolos                  | Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> ao natural e brócolos            | Banana         |
| Sexta-feira   | Nabiça             | Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada                                 | Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada                   | Kiwi                         | Couve        | Arroz de carne e legumes                                          | Arroz de carne ao natural e legumes                                    | Pêra           |
| Sábado        | 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                        | Feijão verde | Pescada <sup>4</sup> cozida com batata e legumes (nabo e cenoura) | Pescada <sup>4</sup> cozida com batata e legumes (nabo e cenoura)      | Banana         |
| Domingo       | 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> | Couve        | Açorda de peixe <sup>4</sup> e repolho cozido                     | Açorda de peixe <sup>4</sup> ao natural e repolho cozido               | Melão          |

**NOTA:** As restantes Dietas, respectivas características e as suas variantes estão definidas no Manual de Dietas da ULDM. Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar a Nutricionista ou outro profissional./ **Alergénios alimentares:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

Elaborado por: \_\_\_\_\_

Verificado por: \_\_\_\_\_

Aprovado por: \_\_\_\_\_

A Nutricionista,  
Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAES

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 30 de Dezembro a 05 de Janeiro de 2019

### ALMOÇO

### JANTAR

| Dia da Semana | Sopa               | Dieta Geral, Hiperproteica, Hipercalórica                                                       | Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica                                                 | Sobremesa                      | Sopa         | Dieta Geral, Hiperproteica, Hipercalórica                                    | Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica                               | Sobremesa      |
|---------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Segunda-feira | 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                         | Feijão verde | Arroz de coelho e repolho cozido                                             | Arroz de coelho ao natural e repolho cozido                                  | Kiwi           |
| Terça-feira   | 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                    | Couve        | Bacalhau cozido com batata e penca                                           | Bacalhau cozido com batata e penca                                           | Doces de Natal |
| Quarta-feira  | Espinafres         | Vitela assada com batata, arroz e salada mista                                                  | Vitela assada com batata, arroz e salada mista                                                 | Doces de Natal                 | 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         |
| Quinta-feira  | Couve e feijão     | Jardineira e salada mista                                                                       | Jardineira e salada mista                                                                      | Gelatina                       | Nabo         | Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> e repolho                              | Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> ao natural e repolho                   | Kiwi           |
| Sexta-feira   | Nabiças            | 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          | Laranja                        | Repolho      | Costelinhas de porco cozidas com batata e legumes (cenoura e nabo)           | Frango cozido com batata e legumes (cenoura e nabo)                          | Pêra           |
| Sábado        | 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                | 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         |
| Domingo       | Canja <sup>1</sup> | Rojões (em banha de porco) com batatas louras, arroz branco e salada de alface, cebola e tomate | Vitela estufada com batatinhas ao natural com arroz branco e salada de alface, cebola e tomate | Bolo de leite <sup>1,3,7</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           |

**NOTA:** As restantes Dietas, respectivas características e as suas variantes estão definidas no Manual de Dietas da ULDM. Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar a Nutricionista ou outro profissional./ **Alergénios alimentares:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

Elaborado por: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Verificado por: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Aprovado por: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

A Nutricionista,  
Mariana Florim