



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



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço			Sobremesa	Lanche	Jantar			Sobremesa	Ceia
			Sopa	Prato	Dieta			Sopa	Prato	Dieta		
29-06-2020	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Creme de cenoura e feijão verde	Salada russa ³ com filetes de pescada ^{1,3,4} e brócolos	Salada russa ³ com pescada ⁴ e brócolos	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre ^{1,6,7,12}	Feijão verde	Arroz de frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
30-06-2020	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve feijão	Massa ¹ de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Massa ¹ de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Couve	Pescada cozida ⁴ com ovo ⁴ , batata e legumes (nabo e cenoura)	Pescada cozida ⁴ com ovo ⁴ , batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
01-07-2020	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Bolinhos de bacalhau ^{1,3,4,7,12} com arroz de legumes e salada mista	Solha ⁴ no forno com arroz de legumes e salada mista	Melancia	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Alho francês	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
02-07-2020	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ ao natural e feijão verde	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Nabo	Cavala ⁴ cozida com batata e repolho	Cavala ⁴ cozida com batata e repolho	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
03-07-2020	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	Rissóis de peixe ^{1,3,4,7,12} com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
04-07-2020	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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 ^{1,7}	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz de legumes e feijão verde	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz de legumes e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
05-07-2020	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Formigos ^{1,8}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Couve	Pescada à Gomes Sá ^{3,4} e brócolos	Pescada à Gomes Sá ^{3,4} e brócolos	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

NOTA: 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 rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

A Nutricionista,

Marian Florim