



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



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 02 de Julho a 08 de Julho de 2018

### 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, arroz branco e salada	Salada de feijão frade com pescada, 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	Massa com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Feijão verde	Solha grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido	Solha grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido	Kiwi
Quarta – feira	Espinafres	Peixe vermelho assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho assado com batata, arroz e salada	Melão	Nabo	Empadão de carne e feijão verde	Empadão de carne ao natural e feijão verde	Pêra
Quinta – feira	Alho francês e feijão verde	Coelho estufado com cogumelos, arroz branco e salada	Coelho estufado com cogumelos ao natural, arroz branco e salada	Maçã assada	Repolho	Farinha de pau com peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Banana
Sexta – feira	Nabiça	Carapau grelhado grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Carapau grelhado grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Kiwi	Couve	Arroz de carne e legumes	Arroz de carne ao natural e legumes	Melão
Sábado	Couve e feijão	Vitela estufada com esparguete e salada mista	Vitela estufada com esparguete ao natural e salada mista	Banana	Feijão verde	Pescada à Gomes Sá e brócolos	Pescada à Gomes Sá e brócolos	Pêra
Domingo	Repolho	Feijoada com arroz branco e salada mista	Carne estufada ao natural com arroz branco e legumes	Gelatina	Couve	Açorda de peixe e feijão verde	Açorda de peixe ao natural e feijão verde	Banana

**Nota:** As restantes Dietas, respectivas características e as suas variantes estão definidas no Manual de Dietas da UCCI. Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar a Nutricionista ou outro profissional.

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



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



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 09 Julho a 15 de Julho de 2018

### 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 de cebolada com batata e feijão verde	Peixe vermelho cozido com batata e feijão verde	Banana	Feijão verde	Arroz de frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi
Terça – feira	Feijão verde	Massa de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Massa de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada	Couve	Salada russa com barrinhas de pescada e brócolos	Salada russa com pescada e brócolos	Melão
Quarta – feira	Espinafres	Sardinha pequena frita com arroz de tomate e feijão e salada mista	Sardinha grelhada com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista	Pêra	Alho francês	Massa primavera com carne e feijão verde	Massa primavera com carne ao natural e feijão verde	Banana
Quinta – feira	Couve e feijão	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Maçã assada	Nabo	Farinha de pau com bacalhau e repolho	Farinha de pau com peixe ao natural e repolho	Kiwi
Sexta – feira	Nabiças	Pescada frita com arroz de legumes e salada mista	Pescada assada no forno com arroz de legumes e salada mista	Laranja	Repolho	Costelinhas de porco cozidas com batata e legumes (cenoura e nabo)	Vitela cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)	Pêra
Sábado	Repolho	Vitela estufada com esparguete e salada mista	Vitela estufada com esparguete ao natural e salada mista	Pêssego em calda	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Peixe vermelho grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Banana
Domingo	Canja	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Leite creme	Couve	Pescada estufada com batata cozida e repolho	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho	Pêra

**Nota:** As restantes Dietas, respectivas características e as suas variantes estão definidas no Manual de Dietas da UCCI. Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar a Nutricionista ou outro profissional.

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

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

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



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



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 16 de Julho a 22 de Julho de 2018

### 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 com filetes de pescada e brócolos	Salada russa com pescada e brócolos	Pêra	Feijão verde	Arroz de coelho e repolho cozido	Arroz de coelho ao natural e repolho cozido	Kiwi
Terça – feira	Couve feijão	Massa de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Massa de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada	Couve	Pescada cozida com ovo, batata e legumes (nabo e cenoura)	Pescada cozida com ovo, batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana
Quarta – feira	Nabiças	Bolinhos de bacalhau com arroz com repolho e feijão e salada mista	Pescada no forno com arroz com repolho ao natural 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 e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete e feijão verde	Maçã assada	Nabo	Carapau grelhado com batata cozida e repolho	Carapau grelhado com batata cozida e repolho	Melão
Sexta – feira	Espinafres	Rissóis de peixe com arroz legumes e salada mista	Solha grelhada com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Repolho	Empadão de carne e legumes	Empadão de carne e legumes	Banana
Sábado	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 couve	Pêssego	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado com arroz de legumes e feijão verde	Peixe vermelho grelhado com arroz de legumes e feijão verde	Pêra
Domingo	Repolho	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Bolo de leite	Couve	Pescada à Gomes Sá e brócolos	Pescada à Gomes Sá e brócolos	Kiwi

**Nota:** As restantes Dietas, respectivas características e as suas variantes estão definidas no Manual de Dietas da UCCI. Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar a Nutricionista ou outro profissional.

Elaborado por: \_\_\_\_\_ Verificado por: \_\_\_\_\_ Aprovado por: \_\_\_\_\_  
/ /



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



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 23 de Julho a 29 de Julho de 2018

### 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 grelhada com arroz de legumes com e salada	Solha grelhada com arroz de legumes com e salada	Banana	Nabo	Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Kiwi
Terça – feira	Abóbora e feijão verde	Massa à Lavrador	Massa com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Couve	Pescada no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Pescada grelhada com arroz branco e macedónia de legumes	Pêra
Quarta – feira	Nabiça	Bacalhau à Gomes Sá e salada mista	Bacalhau cozido com batata, ovo e salada mista	Tangerina	Repolho	Farinha de pau com carne e feijão verde	Massa primaveril com carne ao natural e feijão verde	Melão
Quinta – feira	Couve	Bifinhos com cogumelos, arroz branco e salada	Bifinhos com cogumelos ao natural, arroz branco e salada	Maçã assada	Feijão verde	Açorda de peixe e feijão verde	Açorda de peixe ao natural e feijão verde	Pêra
Sexta – feira	Espinafres e alho francês	Carapau grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Carapau grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Laranja	Repolho	Bife de peru grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Bife de peru grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Kiwi
Sábado	Repolho	Vitela estufada com esparguete e salada mista	Vitela estufada com esparguete ao natural e salada mista	Melão	Cenoura e alho francês	Peixe vermelho cozido com batata e couve	Peixe vermelho cozido com batata e couve	Banana
Domingo	Canja	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	Aletria	Repolho	Empadão de atum e feijão verde	Empadão de peixe ao natural e feijão verde	Maçã

**Nota:** As restantes Dietas, respectivas características e as suas variantes estão definidas no Manual de Dietas da UCCL. Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar a Nutricionista ou outro profissional.

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

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

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



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 30 de Julho a 05 de Agosto de 2018

### 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, arroz branco e salada	Salada de feijão frade com pescada, arroz branco e salada	Pêra	Repolho	Fígado de cebolada com batata e legumes (cenoura, nabo, repolho)	Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Banana
Terça – feira	Repolho	Massa de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Massa de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada	Feijão verde	Solha grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido	Solha grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido	Kiwi
Quarta – feira	Espinafres	Peixe vermelho assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho assado com batata, arroz e salada	Melão	Nabo	Empadão de carne e feijão verde	Empadão de carne ao natural e feijão verde	Pêra
Quinta – feira	Alho francês e feijão verde	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Frango grelhado com arroz de legumes e salada mista	Maçã assada	Repolho	Farinha de pau com peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Banana
Sexta – feira	Nabiça	Salada de grão de bico com bacalhau, ovo, batata e salada	Salada de grão de bico com bacalhau, ovo, batata e salada	Kiwi	Couve	Arroz de carne e legumes	Arroz de carne ao natural e legumes	Pêra
Sábado	Couve e feijão	Esparguete com frango e salada mista	Esparguete com frango ao natural e salada mista	Melão	Feijão verde	Pescada à Gomes Sá e brócolos	Pescada à Gomes Sá e brócolos	Banana
Domingo	Repolho	Feijoada à Transmontana com arroz branco e salada mista	Carne estufada ao natural com arroz branco e legumes	Leite creme	Couve	Massada de peixe e feijão verde	Massada de peixe ao natural e feijão verde	Melão

**Nota:** As restantes Dietas, respectivas características e as suas variantes estão definidas no Manual de Dietas da UCCL. Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar a Nutricionista ou outro profissional.

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

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

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