



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 53 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIÁRIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço			Sobremesa	Lanche	Jantar			Sobremesa	Ceia
			Sopa	Prato	Dieta			Sopa	Prato	Dieta		
30-12-2019	Seg	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Macedónia	Peixe vermelho ⁴ de cebolada com batata e feijão verde	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e feijão verde	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre ^{1,6,7,12}	Feijão verde	Arroz de coelho e repolho cozido	Arroz de coelho ao natural e repolho cozido	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
31-12-2019	Ter	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Vitela estufada com esparguete ¹ e salada mista	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Maça assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Couve	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
01-01-2020	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Doces de Natal	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Alho francês	Massa ¹ primavera com carne e feijão verde	Massa ¹ primavera ao natural com carne e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
02-01-2020	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Nabo	Farinha de pau com peixe ⁴ e repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e repolho	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
03-01-2020	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Sardinha ⁴ pequena frita com arroz de tomate e feijão e salada mista	Sardinha ⁴ grelhada com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Costelinhas de porco cozidas com batata e legumes (cenoura e nabo)	Frango cozido com batata e legumes (cenoura e nabo)	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
04-01-2020	Sáb	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Massa ¹ de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Massa ¹ de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Ananás em calda	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz branco e macedónia de legumes	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz branco e macedónia de legumes	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
05-01-2020	Dom	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	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,	Bolo de leite ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Couve	Salada russa com barrinhas de pescada ^{1,3,4,6,7} e brócolos	Salada russa com pescada ⁴ e brócolos	Pêra	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 rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfites; (13) Tremço; (14) Moluscos.

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 52 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIÁRIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço			Sobremesa	Lanche	Jantar			Sobremesa	Ceia
			Sopa	Prato	Dieta			Sopa	Prato	Dieta		
23-12-2019	Seg	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Legumes	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau ^{1,3,4,7,12} , arroz branco e salada	Salada de feijão frade com pescada ³ , arroz branco e salada	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre ^{1,6,7,12}	Repolho	Carne de porco cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)	Vitela cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
24-12-2019	Ter	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Massa à Lavrador ^{1,7,12}	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maça assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Feijão verde	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
25-12-2019	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Anho/ Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Anho/ Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Doces de Natal	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Nabo	Empadão ^{3,7} de atum ⁴ e feijão verde	Empadão ^{3,7} de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
26-12-2019	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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 ^{1,7}	Repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ e brócolos	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
27-12-2019	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Couve	Arroz de carne e legumes	Arroz de carne ao natural e legumes	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
28-12-2019	Sáb	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ ao natural e feijão verde	Melão	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Pescada ⁴ cozida com batata e legumes (nabo e cenoura)	Pescada ⁴ cozida com batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
29-12-2019	Dom	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Feijoada ¹ à Transmontana com arroz branco e salada mista	Carne estufada ao natural com arroz branco e legumes	Leite creme ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Couve	Açorda de peixe ⁴ e repolho cozido	Açorda de peixe ⁴ ao natural e repolho cozido	Melão	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 rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos.

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 51 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIÁRIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço			Sobremesa	Lanche	Jantar			Sobremesa	Ceia
			Sopa	Prato	Dieta			Sopa	Prato	Dieta		
16-12-2019	Seg	Leite c/ 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}
17-12-2019	Ter	Leite c/ 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	Maça assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Couve	Carapau grelhado ⁴ com batata cozida e repolho	Carapau grelhado ⁴ com batata cozida e repolho	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
18-12-2019	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Pescada frita ^{1,3,4} com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada ⁴ 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}
19-12-2019	Qui	Leite c/ 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	Peixe vermelho cozido ⁴ com batata e repolho	Peixe vermelho cozido ⁴ com batata e repolho	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
20-12-2019	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	Rissóis de peixe ^{1,3,4,7,12} com arroz com repolho e feijão e salada mista	Solha ⁴ no forno com arroz com repolho ao natural 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}
21-12-2019	Sáb	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Barrinhas de pescada no forno ^{1,4,6,7} 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}
22-12-2019	Dom	Leite c/ 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	Gelatina	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 rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 50 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIÁRIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço			Sobremesa	Lanche	Jantar			Sobremesa	Ceia
			Sopa	Prato	Dieta			Sopa	Prato	Dieta		
09-12-2019	Seg	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Solha ⁴ frita com arroz de legumes com e salada	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes com e salada	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre ^{1,6,7,12}	Nabo	Bifinhos de cebolada com batata e legumes (cenoura, nabo, repolho)	Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
10-12-2019	Ter	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Abóbora e feijão verde	Vitela estufada com esparguete ¹ e salada mista	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Couve	Barrinhas de pescada no forno ^{1,4,6,7} o com arroz de cenoura e repolho cozido	Pescada ⁴ grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
11-12-2019	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Frango estufado com batata e feijão verde	Frango estufado com batata ao natural e feijão verde	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
12-12-2019	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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 ^{1,7}	Feijão verde	Farinha de pau com bacalhau ⁴ e repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e repolho	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
13-12-2019	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres e alho francês	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷ e repolho cozido	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷ e repolho cozido	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Arroz de carne e legumes	Arroz de carne ao natural e legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
14-12-2019	Sáb	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Massa ¹ de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Massa ¹ de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Couve	Peixe vermelho cozido ⁴ com batata e brócolos	Peixe vermelho cozido ⁴ com batata e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
15-12-2019	Dom	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve	Cozido à Portuguesa	Carnes cozidas (sem peles e gorduras) com batata, legumes e arroz branco	Mousse de chocolate ^{3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ e feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	Maçã	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 rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos.

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 49 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIÁRIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço			Sobremesa	Lanche	Jantar			Sobremesa	Ceia
			Sopa	Prato	Dieta			Sopa	Prato	Dieta		
02-12-2019	Seg	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Filetes de pescada ^{1,3,4} com arroz de legumes com e salada	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes com e salada	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre ^{1,6,7,12}	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 ^{1,3,6,7,8}
03-12-2019	Ter	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Abóbora e feijão verde	Massa à Lavrador ^{1,7,12}	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maça assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Couve	Pescada ⁴ no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Pescada ⁴ grelhada com arroz branco e macedónia de legumes	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
04-12-2019	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	Bacalhau à Gomes Sá ⁴ e salada mista	Bacalhau cozido ⁴ com batata, ovo ³ e salada mista	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Farinha de pau com carne e feijão verde	Farinha de pau com carne ao natural e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
05-12-2019	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Arroz à Valenciana ^{6,7,10,12} e salada mista	Arroz à Valenciana ^{6,7,10,12} ao natural e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Feijão verde	Empadão ^{3,7} de atum ⁴ e feijão verde	Empadão ^{3,7} de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
06-12-2019	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres e alho francês	Carapau ⁴ grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Carapau ⁴ grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Bifinhos estufados com cogumelos com arroz branco e macedónia de legumes	Bifinhos estufados com cogumelos com arroz branco e macedónia de	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
07-12-2019	Sáb	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Vitela estufada com esparguete ¹ e salada mista	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Cenoura e alho francês	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e couve	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e couve	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
08-12-2019	Dom	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Leite creme ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Açorda de peixe ⁴ e repolho cozido	Açorda de peixe ⁴ ao natural e repolho cozido	Maça	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 rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

A Nutricionista,

Marian Florim