



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



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 03 de Fevereiro a 09 de Fevereiro de 2020

### ALMOÇO

### JANTAR

Dia da Semana	ALMOÇO				JANTAR			
	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hiperclórica	Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica	Sobremesa	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hiperclórica	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	Pescada <sup>4</sup> estufada com batata cozida e repolho	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho	Melão
Quarta-feira	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	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 bacalhau <sup>4</sup> e repolho	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> ao natural e repolho	Kiwi
Sexta-feira	Nabiças	Filetes de pescada <sup>1,3,4</sup> com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes 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) Tremoço; (14) Moluscos.

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

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

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

A Nutricionista,  
Mariana Florim



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



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 10 de Fevereiro a 16 de Fevereiro de 2020

### 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	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	Açorda de peixe <sup>4</sup> e feijão verde	Açorda 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	Bife de frango grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Bife de frango grelhado 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	Aletria <sup>1,3</sup>	Repolho	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	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 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 CINFÃES  
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 17 de Fevereiro a 22 de Fevereiro de 2020

### ALMOÇO

### JANTAR

Dia da Semana	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hiperclorídica	Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica	Sobremesa	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hiperclorídica	Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica	Sobremesa
<b>Segunda-feira</b>	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
<b>Terça – feira</b>	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	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
<b>Quarta – feira</b>	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	Alho francês	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra
<b>Quinta – feira</b>	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	Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e repolho	Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e repolho	Melão
<b>Sexta – feira</b>	Espinafres	Rissóis de peixe <sup>1,3,4,7,12</sup> com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Repolho	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Banana
<b>Sábado</b>	Couve e feijão	Massa à Lavrador <sup>1,7,12</sup>	Carnes cozidas (vitela e frango) sem peles e gorduras) com feijão, batata e couve	Pêssego	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
<b>Domingo</b>	Canja <sup>1</sup>	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Formigos <sup>1,8</sup>	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 rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos.

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

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

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

A Nutricionista,  
Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 24 de Fevereiro a 01 de Março de 2020

### 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	Bifinhos 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	Cozido à Portuguesa	Carnes cozidas (vitela e frango) sem peles e gorduras) com batata e couve	Maçã assada	Feijão verde	Barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,6,7</sup> ou com arroz de cenoura e repolho cozido	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido	Kiwi
Quarta-feira	Espinafres	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Tangerina	Nabo	Empadão <sup>7</sup> de carne e feijão verde	Empadão <sup>7</sup> de carne 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	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	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	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Leite creme <sup>1,3,7</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

**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) Tremoço; (14) Moluscos.

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

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

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

A Nutricionista,  
Mariana Florim