



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 17 - 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		
27/04/2020	Seg	Leite c/ cevada, 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 bolinhos de bacalhau ^{1,3,4,7,12} , arroz branco e	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre ^{1,6,7,12}	Repolho	Bifinhos de cebolada com batata e legumes (cenoura, nabo, repolho)	Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
28/04/2020	Ter	Leite c/ cevada, 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	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Feijão verde	Barrinhas de pescada no forno ^{1,4,6,7} o com arroz de cenoura e repolho cozido	Solha ⁴ grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
29/04/2020	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	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}	Nabo	Empadão ⁷ de carne e feijão verde	Empadão ⁷ de carne ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
30/04/2020	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Frango estufado com ervilhas ao natural, arroz branco e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Repolho	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}
01/05/2020	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	Salada de grão de bico com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata e salada	Salada de grão de bico com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata e salada	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Couve	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}
02/05/2020	Sáb	Leite c/ cevada, 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	Arroz de carne e legumes cozidos	Arroz de carne ao natural e legumes cozidos	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
03/05/2020	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Leite creme ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Couve	Massada ¹ de peixe ⁴ e feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	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 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 16 - 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		
20/04/2020	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}
21/04/2020	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}
22/04/2020	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Rissóis de carne ^{1,3,7,12} 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}
23/04/2020	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}
24/04/2020	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}
25/04/2020	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Rancho	Massa com carne ao natural e salada mista	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}
26/04/2020	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	Salada russa com atum ⁴ e brócolos	Salada russa com pescada 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 rijá; (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 15 - 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		
13/04/2020	Seg	Leite c/ cevada, 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 repolho)	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
14/04/2020	Ter	Leite c/ cevada, 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	Maçã 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}
15/04/2020	Qua	Leite c/ cevada, 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	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}
16/04/2020	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Bifinhos com cogumelos, arroz branco e salada	Bifinhos com cogumelos ao natural, arroz branco e salada	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Feijão verde	Empadão ^{3,7} deatum ⁴ e feijão verde	Empadão ^{3,7} de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
17/04/2020	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres e alho francês	Cavala ⁴ grelhada com batata cozida, e feijão verde	Cavala ⁴ grelhada com batata cozida, molho verde e feijão verde	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
18/04/2020	Sáb	Leite c/ cevada, 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	Maçã	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}
19/04/2020	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Kojos (em banana 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 ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Pescada ⁴ á Gomes Sá e legumes	Pescada cozida com batata cozida e repolho	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 14 - 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		
06/04/2020	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Macedónia	Peixe vermelho ⁴ de cebolada com batata e salada mista	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e salada mista	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}
07/04/2020	Ter	Leite c/ cevada, 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	Pescada ⁴ á Gomes Sá e repolho cozido	Pescada cozida com batata cozida e repolho	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
08/04/2020	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	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	Melão	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}
09/04/2020	Qui	Leite c/ cevada, 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	Arroz de costelas e repolho	Arroz de frango ao natural e repolho	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
10/04/2020	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Pescada frita ^{1,3,4} com arroz feijão e salada mista	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	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}
11/04/2020	Sáb	Leite c/ cevada, 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	Barrinhas de pescada no forno ^{1,4,6,7} 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}
12/04/2020	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Pão de ló ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Couve	Massada ¹ de peixe ⁴ e feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	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 rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

A Nutricionista,

Marian Florim