



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 26 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIÁRIO



| Dia do Mês | Dia da Semana | Peq. Almoço                                     | Almoço                      |                                                                                |                                                                  | Sobremesa   | Lanche                                                     | Jantar                 |                                                                            |                                                                   |           | Ceia            |
|------------|---------------|-------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|            |               |                                                 | Sopa                        | Prato                                                                          | Dieta                                                            |             |                                                            | Sopa                   | Prato                                                                      | Dieta                                                             | Sobremesa |                 |
| 25-06-2018 | Seg           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Repolho                     | Filetes de pescada com arroz de legumes e salada                               | Pescada no forno com arroz de legumes e salada                   | Kiwi        | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre              | Feijão verde           | Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho) | Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e | Pêra      | Chá c/ bolachas |
| 26-06-2018 | Ter           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Couve                       | Massa de cotovelos com carne e feijão e salada mista                           | Massa de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista | Maçã assada | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada            | Nabo                   | Pescada no forno com arroz branco e brócolos                               | Pescada no forno com arroz branco e brócolos                      | Melão     | Chá c/ bolachas |
| 27-06-2018 | Qua           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Alho francês e feijão verde | Bacalhau à Espanhola e salada mista                                            | Bacalhau cozido com batata, ovo e salada mista                   | Tangerina   | Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga  | Repolho                | Massa meada com frango e salada                                            | Massa meada com frango e salada                                   | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 28-06-2018 | Qui           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Espinafres                  | Frango de churrasco com batata frita, arroz branco e salada mista              | Frango de churrasco com arroz de legumes e salada mista          | Maçã assada | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce                 | Couve                  | Farinha de pau de peixe e brócolos                                         | Farinha de pau de peixe ao natural e brócolos                     | Kiwi      | Chá c/ bolachas |
| 29-06-2018 | Sex           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Nabiças                     | Pescada estufada com puré e repolho cozido                                     | Pescada estufada com puré e repolho cozido                       | Laranja     | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo               | Cenoura e alho francês | Arroz com carne e couve                                                    | Arroz com carne ao natural e couve                                | Pêra      | Chá c/ bolachas |
| 30-06-2018 | Sáb           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Repolho                     | Esparguete com vitela e salada mista                                           | Esparguete com vitela ao natural e salada mista                  | Banana      | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ou bolachas | Macedónia              | Salmão grelhado com sumo de limão, batata a murro e repolho                | Salmão grelhado com sumo de limão, batata a murro e repolho       | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 01-07-2018 | Dom           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Couve e feijão              | Rojões (em banha de porco) com batatas louras, arroz branco e salada de alface | Vitela estufada com batatas ao natural, arroz e salada mista     | Aletria     | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga             | Repolho                | Arroz de peixe e legumes                                                   | Arroz de peixe ao e legumes                                       | Kiwi      | Chá c/ bolachas |



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 25 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIÁRIO



| Dia do Mês | Dia da Semana | Peq. Almoço                                     | Almoço         |                                                                    |                                                                       | Sobremesa   | Lanche                                                     | Jantar       |                                                                     |                                                                          |           | Ceia            |
|------------|---------------|-------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|            |               |                                                 | Sopa           | Prato                                                              | Dieta                                                                 |             |                                                            | Sopa         | Prato                                                               | Dieta                                                                    | Sobremesa |                 |
| 18-06-2018 | Seg           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Macedónia      | Peixe vermelho de cebolada com batata e feijão verde               | Peixe vermelho cozido com batata e feijão verde                       | Banana      | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre              | Feijão verde | Frango estufado com cenoura e ervilhas, arroz branco e salada mista | Frango estufado com cenoura e ervilhas ao natural, arroz branco e salada | Kiwi      | Chá c/ bolachas |
| 19-06-2018 | Ter           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Feijão verde   | Massa à Lavrador                                                   | Massa com carne (sem peles e gorduras) com repolho                    | Maçã assada | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada            | Couve        | Salada russa com barrinhas de pescada no forno e brócolos           | Salada russa com pescada no forno e brócolos                             | Melão     | Chá c/ bolachas |
| 20-06-2018 | Qua           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Espinafres     | Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e feijão e salada mista | Solha grelhada com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista | Pêra        | Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga  | Alho francês | Massa primavera com carne e feijão verde                            | Massa primavera com carne ao natural e feijão verde                      | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 21-06-2018 | Qui           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Canja          | Jardineira e salada mista                                          | Jardineira e salada mista                                             | Maçã assada | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce                 | Nabo         | Farinha de pau com peixe e repolho                                  | Farinha de pau com peixe ao natural e repolho                            | Kiwi      | Chá c/ bolachas |
| 22-06-2018 | Sex           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Nabiças        | Pescada frita com arroz de legumes e salada mista                  | Pescada assada no forno com arroz de legumes e salada mista           | Laranja     | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo               | Repolho      | Costelinhas de porco cozidas com batata e legumes (cenoura e nabo)  | Vitela cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)                      | Pêra      | Chá c/ bolachas |
| 23-06-2018 | Sáb           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Caldo verde    | Sardinha grelhada com batata cozida, pimento e salada mista        | Sardinha grelhada com batata cozida, pimento e salada mista           | Melão       | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ou bolachas | Feijão verde | Vitela estufada com esparguete e salada mista                       | Vitela estufada com esparguete ao natural e salada                       | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 24-06-2018 | Dom           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Couve e feijão | Anho assado com batata, arroz e salada mista                       | Anho assado com batata, arroz e salada mista                          | Leite creme | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga             | Couve        | Pescada estufada com batata cozida e repolho                        | Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho                  | Pêra      | Chá c/ bolachas |

O Responsável: \_\_\_\_\_

18/06/2018



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 24 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIARIO



| Dia do Mês | Dia da Semana | Peq. Almoço                                     | Almoço                      |                                                                        |                                                                  | Sobremesa     | Lanche                                                     | Jantar       |                                                                            |                                                                            |           | Ceia            |
|------------|---------------|-------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|            |               |                                                 | Sopa                        | Prato                                                                  | Dieta                                                            |               |                                                            | Sopa         | Prato                                                                      | Dieta                                                                      | Sobremesa |                 |
| 11-06-2018 | Seg           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Legumes                     | Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau, arroz branco e salada | Salada de feijão frade com pescada, arroz branco e salada        | Pêra          | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre              | Repolho      | Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho) | Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho) | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 12-06-2018 | Ter           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Repolho                     | Vitela estufada com esparguete e salada mista                          | Vitela estufada com esparguete ao natural e salada mista         | Maçã assada   | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada            | Feijão verde | Solha grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido                       | Solha grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido                       | Kiwi      | Chá c/ bolachas |
| 13-06-2018 | Qua           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Espinafres                  | Peixe vermelho assado com batata, arroz e salada                       | Peixe vermelho assado com batata, arroz e salada                 | Melão         | Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga  | Nabo         | Empadão de carne e feijão verde                                            | Empadão de carne ao natural e feijão verde                                 | Pêra      | Chá c/ bolachas |
| 14-06-2018 | Qui           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Alho francês e feijão verde | Bifinhos com cogumelos, arroz branco salada                            | Bifinhos com cogumelos ao natural, arroz branco salada           | Maçã assada   | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce                 | Repolho      | Farinha de pau com peixe e brócolos                                        | Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos                             | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 15-06-2018 | Sex           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Nabiça                      | Salada de grão de bico com bacalhau, ovo, batata e salada              | Salada de grão de bico com bacalhau, ovo, batata e salada        | Kiwi          | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo               | Couve        | Arroz de carne e legumes                                                   | Arroz de carne ao natural e legumes                                        | Melão     | Chá c/ bolachas |
| 16-06-2018 | Sáb           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Couve e feijão              | Massa de cotovelos com carne e feijão e salada mista                   | Massa de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista | Banana        | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ou bolachas | Feijão verde | Pescada à Gomes Sá e brócolos                                              | Pescada à Gomes Sá e brócolos                                              | Pêra      | Chá c/ bolachas |
| 17-06-2018 | Dom           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Repolho                     | Feijoada com arroz branco e salada mista                               | Carne estufada ao natural com arroz branco e legumes             | Bolo de leite | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga             | Couve        | Açorda de peixe e feijão verde                                             | Açorda de peixe ao natural e feijão verde                                  | Banana    | Chá c/ bolachas |



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 23 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIARIO



| Dia do Mês | Dia da Semana | Peq. Almoço                                     | Almoço                          |                                                                               |                                                                             | Sobremesa   | Lanche                                                     | Jantar       |                                                             |                                                             |           | Ceia            |
|------------|---------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|            |               |                                                 | Sopa                            | Prato                                                                         | Dieta                                                                       |             |                                                            | Sopa         | Prato                                                       | Dieta                                                       | Sobremesa |                 |
| 04-06-2018 | Seg           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Creme de cenoura e feijão verde | Salada russa com filetes de pescada e brócolos                                | Salada russa com pescada e brócolos                                         | Pêra        | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre              | Feijão verde | Arroz de coelho e repolho cozido                            | Arroz de coelho ao natural e repolho cozido                 | Kiwi      | Chá c/ bolachas |
| 05-06-2018 | Ter           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | 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 | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada            | Couve        | Pescada cozida com batata e legumes (nabo e cenoura)        | Pescada cozida com batata e legumes (nabo e cenoura)        | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 06-06-2018 | Qua           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Nabiças                         | 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    | Melancia    | Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga  | Alho francês | Farinha de pau com carne e brócolos                         | Farinha de pau com carne ao natural e brócolos              | Pêra      | Chá c/ bolachas |
| 07-06-2018 | Qui           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Repolho                         | Frango estufado com cenoura e esparguete e feijão verde                       | Frango estufado com cenoura e esparguete e feijão verde                     | Maçã assada | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce                 | Nabo         | Cavala grelhada com batata cozida e repolho                 | Cavala grelhada com batata cozida e repolho                 | Melão     | Chá c/ bolachas |
| 08-06-2018 | Sex           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Espinafres                      | Rissóis de peixe com arroz legumes e salada mista                             | Solha grelhada com arroz de legumes e salada mista                          | Kiwi        | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo               | Repolho      | Jardineira e salada mista                                   | Jardineira e salada mista                                   | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 09-06-2018 | Sáb           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | 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 ou bolachas | Feijão verde | Peixe vermelho grelhado com arroz de legumes e feijão verde | Peixe vermelho grelhado com arroz de legumes e feijão verde | Pêra      | Chá c/ bolachas |
| 10-06-2018 | Dom           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Repolho                         | Lombo assado com batata, arroz e salada mista                                 | Lombo assado com batata, arroz e salada mista                               | Leite creme | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga             | Couve        | Pescada à Gomes Sá e brócolos                               | Pescada à Gomes Sá e brócolos                               | Kiwi      | Chá c/ bolachas |