



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 30 - 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                                                             |           |                 |
| 30-07-2018 | 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      | Fígado de cebolada com batata e legumes (cenoura, nabo, repolho) | Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 31-07-2018 | Ter           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Repolho                     | Massa de cotovelos com carne e feijão e salada mista                   | Massa de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista | Maça 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 |
| 01-08-2018 | 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 |
| 02-08-2018 | Qui           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Alho francês e feijão verde | Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista          | Frango grelhado com arroz de legumes e salada mista              | Maça 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 |
| 03-08-2018 | 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                               | Pêra      | Chá c/ bolachas |
| 04-08-2018 | Sáb           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Couve e feijão              | Esparguete com frango e salada mista                                   | Esparguete com frango ao natural e salada mista                  | Melão       | 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                                     | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 05-08-2018 | Dom           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Repolho                     | Feijoada à Transmontana com arroz branco e salada mista                | Carne estufada ao natural com arroz branco e legumes             | Leite creme | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga             | Couve        | Massada de peixe e feijão verde                                  | Massada de peixe ao natural e feijão verde                        | Melão     | Chá c/ bolachas |



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 30 - 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                                                             |           |                 |
| 23-07-2018 | Seg           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Repolho                   | Solha grelhada com arroz de legumes com e salada                               | Solha grelhada com arroz de legumes com e salada                              | Banana      | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre              | Nabo                   | Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho) | Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e | Kiwi      | Chá c/ bolachas |
| 24-07-2018 | Ter           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Abóbora e 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                  | Pescada no forno com arroz branco e macedónia de legumes                   | Pescada grelhada com arroz branco e macedónia de legumes          | Pêra      | Chá c/ bolachas |
| 25-07-2018 | Qua           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Nabiça                    | Bacalhau à Gomes Sá e salada mista                                             | Bacalhau cozido com batata, ovo e salada mista                                | Tangerina   | Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga  | Repolho                | Farinha de pau com carne e feijão verde                                    | Massa primavera com carne ao natural e feijão verde               | Melão     | Chá c/ bolachas |
| 26-07-2018 | Qui           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Couve                     | Bifinhos com cogumelos, arroz branco e salada                                  | Bifinhos com cogumelos ao natural, arroz branco e salada                      | Maçã assada | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce                 | Feijão verde           | Açorda de peixe e feijão verde                                             | Açorda de peixe ao natural e feijão verde                         | Pêra      | Chá c/ bolachas |
| 27-07-2018 | Sex           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | 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     | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo               | Repolho                | Bife de peru grelhado com arroz branco e macedónia de legumes              | Bife de peru grelhado com arroz branco e macedónia de legumes     | Kiwi      | Chá c/ bolachas |
| 28-07-2018 | Sáb           | 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                      | Melão       | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ou bolachas | Cenoura e alho francês | Peixe vermelho cozido com batata e couve                                   | Peixe vermelho cozido com batata e couve                          | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 29-07-2018 | Dom           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Canja                     | 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 | Aletria     | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga             | Repolho                | Empadão de atum e feijão verde                                             | Empadão de peixe ao natural e feijão verde                        | Maçã      | Chá c/ bolachas |



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 29 - 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                                                       |           |                 |
| 16-07-2018 | 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 |
| 17-07-2018 | 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 ovo, batata e legumes (nabo e cenoura)   | Pescada cozida com ovo, batata e legumes (nabo e cenoura)   | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 18-07-2018 | Qua           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | 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      | 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 |
| 19-07-2018 | 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         | Carapau grelhado com batata cozida e repolho                | Carapau grelhado com batata cozida e repolho                | Melão     | Chá c/ bolachas |
| 20-07-2018 | 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      | Empadão de carne e legumes                                  | Empadão de carne e legumes                                  | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 21-07-2018 | 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 |
| 22-07-2018 | Dom           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Repolho                         | Frango assado com batata, arroz e salada mista                                | Frango assado com batata, arroz e salada mista                              | Bolo de leite | 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 |



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 28 - 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                                                           |           |                 |
| 09-07-2018 | 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 | Arroz de frango e feijão verde                                     | Arroz de frango ao natural e feijão verde                       | Kiwi      | Chá c/ bolachas |
| 10-07-2018 | Ter           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | 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      | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada            | Couve        | Salada russa com barrinhas de pescada e brócolos                   | Salada russa com pescada e brócolos                             | Melão     | Chá c/ bolachas |
| 11-07-2018 | Qua           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | 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             | 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 |
| 12-07-2018 | Qui           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Couve e feijão | Jardineira e salada mista                                          | Jardineira e salada mista                                                | Maçã assada      | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce                 | Nabo         | Farinha de pau com bacalhau e repolho                              | Farinha de pau com peixe ao natural e repolho                   | Kiwi      | Chá c/ bolachas |
| 13-07-2018 | 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 |
| 14-07-2018 | Sáb           | 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                 | Pêssego em calda | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ou bolachas | Feijão verde | Peixe vermelho grelhado com arroz branco e macedónia de legumes    | Peixe vermelho grelhado com arroz branco e macedónia de legumes | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 15-07-2018 | Dom           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Canja          | Frango assado com batata, arroz e salada mista                     | Frango 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 |



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 27 - 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                                                |           |                 |
| 02-07-2018 | 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      | Carne de porco cozida com batata e legumes (cenoura e nabo) | Vitela cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)  | Banana    | Chá c/ bolachas |
| 03-07-2018 | Ter           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Repolho                     | Massa à Lavrador                                                       | Massa com carne (sem peles e gorduras) com repolho              | 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 |
| 04-07-2018 | 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 |
| 05-07-2018 | Qui           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | 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 | 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 |
| 06-07-2018 | Sex           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Nabiça                      | Carapau grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde         | Carapau grelhado com batata cozida, molho verde e               | 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 |
| 07-07-2018 | Sáb           | Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga | Couve e feijão              | Vitela estufada com esparguete e salada mista                          | Vitela estufada com esparguete ao natural 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 |
| 08-07-2018 | 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            | Gelatina    | 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 |