



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 34 - 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		
27-08-2018	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Repolho	Solha frita com arroz de legumes com e salada	Solha grelhada com arroz de legumes com e salada	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre	Feijão verde	Costelinhas de porco cozidas com batata e legumes (cenoura e nabo)	Frango cozido com batata e legumes (cenoura e nabo)	Pêra	Chá c/ bolachas
28-08-2018	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Couve	Massa à Lavrador	Massa com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maça 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
29-08-2018	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Alho francês e feijão verde	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	Massa meada com frango e salada	Massa meada com frango e salada	Banana	Chá c/ bolachas
30-08-2018	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Espinafres	Arroz à Valenciana e salada mista	Arroz à Valenciana ao natural e salada mista	Maça 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
31-08-2018	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Nabiças	Carapau grelhado grelhado com batata cozida e feijão verde	Carapau grelhado grelhado com batata cozida e feijão verde	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
01-09-2018	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
02-09-2018	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Couve e feijão	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Mousse de chocolate	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 33 - 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		
20-08-2018	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	Carne de porco cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)	Vitela cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)	Kiwi	Chá c/ bolachas
21-08-2018	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
22-08-2018	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Nabiça	Peixe vermelho assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho assado com batata, arroz e salada	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
23-08-2018	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Couve	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	Feijão verde	Empadão de atum e feijão verde	Empadão de peixe ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas
24-08-2018	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
25-08-2018	Sáb	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	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
26-08-2018	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	Bolo de leite	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga	Repolho	Açorda de peixe e repolho cozido	Açorda de peixe ao natural e repolho cozido	Maçã	Chá c/ bolachas



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 32 - 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		
13-08-2018	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Repolho	Filetes de pescada com arroz de legumes e salada	Solha grelhada 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
14-08-2018	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
15-08-2018	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 primavera com carne e feijão verde	Massa primavera com carne ao natural e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas
16-08-2018	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Espinafres	Frango estufado com cenoura e ervilhas, arroz branco e salada mista	Frango estufado com cenoura e ervilhas ao natural, arroz branco e salada	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
17-08-2018	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
18-08-2018	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
19-08-2018	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Couve e feijão	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, 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 31 - 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		
06-08-2018	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
07-08-2018	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Feijão verde	Vitela estufada com esparguete e salada mista	Vitela estufada com esparguete ao natural e salada mista	Maça 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
08-08-2018	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
09-08-2018	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Couve e feijão	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Maça 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
10-08-2018	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
11-08-2018	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Repolho	Massa à Lavrador	Massa com carne (sem peles e gorduras) com repolho	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
12-08-2018	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	Gelatina	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