



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAES

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 03 de Junho a 09 de Junho de 2019

### 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        | Massa à Lavrador <sup>1,7,12</sup>                                                            | Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho                       | Maçã assada                  | Feijão verde | Solha <sup>4</sup> grelhada 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 ovo <sup>3</sup> , batata e legumes (nabo e cenoura) | Pescada <sup>4</sup> cozida com ovo <sup>3</sup> , batata e legumes (nabo e cenoura) | Banana    |
| Domingo        | Repolho        | Feijoada <sup>1</sup> à Transmontana com arroz branco e salada mista                          | Carne estufada ao natural com arroz branco e legumes                                  | 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 rijia; (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 CINFAES  
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 10 de Junho a 16 de Junho de 2019

### 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  | 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        | Salada russa com barrinhas de pescada <sup>1,3,4,6,7</sup> e brócolos        | Salada russa com pescada <sup>4</sup> e brócolos                             | 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 | Pêra                           | 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 de frango e salada mista                                             | Jardineira de frango 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            | Rissóis de peixe <sup>1,3,4,6</sup> com arroz de legumes e salada mista         | Pescada <sup>4</sup> assada no forno com arroz de legumes e salada mista              | Laranja                        | Repolho      | Costelinhas de porco cozidas com batata e legumes (cenoura e nabo)           | Vitela cozida 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> | Frango assado com batata, arroz e salada mista                                  | Frango assado com batata, arroz e salada mista                                        | Bolo de leite <sup>1,3,7</sup> | Couve        | Pescada <sup>4</sup> estufada com batata cozida e repolho                    | Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho                      | 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 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 Junho a 23 de Junho de 2019

### 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> grelhada com arroz de legumes com e salada                                   | Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes com e salada                                  | Banana                 | Nabo                   | Fígado de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho) | Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho) | 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 Espanhola <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            | Coelho estufado com cogumelos, arroz branco e salada                                            | Coelho estufado com cogumelos ao natural, arroz branco e salada                                | 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 | Bife de frango grelhado com arroz branco e macedónia de legumes                                 | Bife de frango grelhado com arroz branco e macedónia de legumes                                | Banana                 | Repolho                | Sardinha / Entrecosto com batata cozida e salada mista                   | Sardinha / Entrecosto com batata cozida e salada mista                     | Melão     |
| 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            | 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 | Aletria <sup>1,3</sup> | Repolho                | Empadão <sup>7</sup> de atum <sup>4</sup> e feijão verde                 | Empadão <sup>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 CINFAES  
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 24 de Junho a 30 de Junho de 2019

### 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> grelhada com arroz de legumes com e salada                                   | Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes com e salada                                  | Banana                 | Nabo                   | Fígado de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho) | Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho) | 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 Espanhola <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            | Coelho estufado com cogumelos, arroz branco e salada                                            | Coelho estufado com cogumelos ao natural, arroz branco e salada                                | 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 | Bife de frango grelhado com arroz branco e macedónia de legumes                                 | Bife de frango grelhado com arroz branco e macedónia de legumes                                | Banana                 | Repolho                | Sardinha / Entrecosto com batata cozida e salada mista                   | Sardinha / Entrecosto com batata cozida e salada mista                     | Melão     |
| 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            | 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 | Aletria <sup>1,3</sup> | Repolho                | Empadão <sup>7</sup> de atum <sup>4</sup> e feijão verde                 | Empadão <sup>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 rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

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

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

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

A Nutricionista,  
Mariana Florim