



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 34 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIÁRIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
			Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
26-08-2019	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Solha ⁴ grelhada 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	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	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
27-08-2019	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}
28-08-2019	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	Bacalhau à Espanhola 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	Farinha de pau com carne e feijão verde	Farinha de pau com carne ao natural e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
29-08-2019	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Carne estufada com ervilhas, arroz branco e salada mista	Carne estufada com ervilhas, arroz branco e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Feijão verde	Açorda de peixe ⁴ e feijão verde	Açorda de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
30-08-2019	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres e alho francês	Carapau ⁴ grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Carapau ⁴ grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Bife de frango grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Bife de frango grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
31-08-2019	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	Laranja	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}
01-09-2019	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	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 ^{1,3}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Empadão ⁷ de atum ⁴ e feijão verde	Empadão ⁷ de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	Maçã	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 33 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIÁRIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
			Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
19-08-2019	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Rojões (em banha de porco) com batatas louras,	Vitela estufada com batatinhas ao natural com arroz branco e salada de alface, cebola e	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes com e salada	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre ^{1,6,7,12}	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 ^{1,3,6,7,8}
20-08-2019	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	Solha ⁴ no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Solha ⁴ no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
21-08-2019	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	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}	Repolho	Empadão de carne ⁷ e feijão verde	Empadão de carne ⁷ ao natural e feijão verde	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
22-08-2019	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve	Coelho estufado com cogumelos, arroz branco e salada	Coelho estufado com cogumelos ao natural, arroz branco e salada	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Feijão verde	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}
23-08-2019	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres e alho francês	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷ e repolho cozido	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷ e repolho cozido	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Bifinhos estufados com arroz branco e macedónia de legumes	Bifinhos estufados com arroz branco e macedónia de legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
24-08-2019	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	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Salada russa com barrinhas de pescada ^{1,3,4,6,7} e brócolos	Salada russa com pescada ⁴ e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
25-08-2019	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	Mousse de chocolate ^{3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Açorda de peixe ⁴ e repolho cozido	Açorda de peixe ⁴ ao natural e repolho cozido	Maçã	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 32 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIARIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
			Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
12-08-2019	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Macedónia	Peixe vermelho ⁴ de cebolada com batata e feijão verde	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e feijão verde	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}
13-08-2019	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	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Couve	Pescada ⁴ estufada com batata cozida e repolho	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
14-08-2019	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}
15-08-2019	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Jardineira de frango e salada mista	Jardineira de frango e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Nabo	Farinha de pau com bacalhau ⁴ e repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e repolho	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
16-08-2019	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Rissóis de peixe ^{1,3,4,6} com arroz de legumes e salada mista	Pescada ⁴ assada no forno com arroz de legumes e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	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 ^{1,3,6,7,8}
17-08-2019	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	Peixe vermelho grelhado ⁴ 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}
18-08-2019	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	Bolo de leite ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Couve	Salada russa com barrinhas de pescada ^{1,3,4,6,7} e brócolos	Salada russa com pescada ⁴ e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 31 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIARIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
			Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
05-08-2019	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 pescada ³ , arroz branco e salada	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	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
06-08-2019	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	Solha ⁴ grelhada 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}
07-08-2019	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}
08-08-2019	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Frango grelhado com arroz de legumes e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ e brócolos	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
09-08-2019	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	Arroz de carne e legumes	Arroz de carne ao natural e legumes	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
10-08-2019	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	Pescada ⁴ cozida com ovo ³ , batata e legumes (nabo e cenoura)	Pescada ⁴ cozida com ovo ³ , batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
11-08-2019	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Feijoada ¹ à Transmontana com arroz branco e salada mista	Carne estufada ao natural com arroz branco e legumes	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}

A Nutricionista,

Marian Florim