



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 21 - 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		
25/05/2020	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Creme de cenoura e feijão verde	Salada russa ³ com filetes de pescada ^{1,3,4} e brócolos	Salada russa ³ com pescada ⁴ e brócolos	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre ^{1,6,7,12}	Feijão verde	Arroz de frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
26/05/2020	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve feijão	Massa ¹ de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Massa ¹ de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Couve	Pescada cozida ⁴ com ovo ⁴ , batata e legumes (nabo e cenoura)	Pescada cozida ⁴ com ovo ⁴ , batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
27/05/2020	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Bolinhos de bacalhau ^{1,3,4,7,12} com arroz de legumes e salada mista	Solha ⁴ no forno com arroz de legumes e salada mista	Melancia	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Alho francês	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
28/05/2020	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ ao natural e feijão verde	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Nabo	Cavala ⁴ cozida com batata e repolho	Cavala ⁴ cozida com batata e repolho	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
29/05/2020	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	Pescada frita ^{1,3,4} com arroz feijão e salada mista	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
30/05/2020	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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 couve	Pêssego	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz de legumes e feijão verde	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz de legumes e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
31/05/2020	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	Formigos ^{1,8}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Couve	Pescada à Gomes Sá ^{3,4} e brócolos	Pescada à Gomes Sá ^{3,4} e brócolos	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

NOTA: 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 rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 20 - 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		
18/05/2020	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Filetes de pescada ^{1,3,4} com arroz de legumes com e salada	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}
19/05/2020	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Abóbora e 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	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}
20/05/2020	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	Coelho estufado com batata e feijão verde	Coelho estufado com batata ao natural e feijão verde	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
21/05/2020	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve	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}	Feijão verde	Peixe vermelho cozido ⁴ com batata e brócolos	Peixe vermelho cozido ⁴ com batata e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
22/05/2020	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 com cogumelos, 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}
23/05/2020	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}	Couve	Açorda de peixe ⁴ e repolho cozido	Açorda de peixe ⁴ ao natural e repolho cozido	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
24/05/2020	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Kojos (em banana 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	Leite creme ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Pescada ⁴ cozida com batata e legumes (nabo e cenoura)	Pescada ⁴ cozida com batata e legumes (nabo e cenoura)	Maçã	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

NOTA: 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 rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos.

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 19 - 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		
11/05/2020	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Solha ⁴ frita 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	Bifinhos de cebolada com batata e legumes (cenoura, nabo, repolho)	Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
12/05/2020	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}
13/05/2020	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	Massa de meada ¹ com frango estufado e feijão verde	Massa de meada ¹ com frango ao natural e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
14/05/2020	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Arroz à Valenciana ^{6,7,10,12} e salada mista	Arroz à Valenciana ^{6,7,10,12} ao natural e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Feijão verde	Empadão ^{3,7} deatum ⁴ e feijão verde	Empadão ^{3,7} de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
15/05/2020	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres e alho francês	Cavala ⁴ grelhada com batata cozida, e feijão verde	Cavala ⁴ grelhada com batata cozida, molho verde e feijão verde	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Farinha de pau com carne e brócolos	Açorda de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
16/05/2020	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Rancho	Massa com carne ao natural e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Cenoura e alho francês	Pescada à Gomes Sá ^{3,4} e brócolos	Pescada à Gomes Sá ^{3,4} e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
17/05/2020	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Bolo de leite ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e couve	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e couve	Maçã	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

NOTA: 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 rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos.

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 18 - 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		
04/05/2020	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}
05/05/2020	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}
06/05/2020	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}
07/05/2020	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Nabo	Arroz de peixe e repolho	Arroz de peixe ao natural e repolho	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
08/05/2020	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Pescada grelhada ⁴ com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Farinha de pau com carne e repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e repolho	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
09/05/2020	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ ao natural e feijão verde	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}
10/05/2020	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Feijoada ¹ com arroz branco e salada mista	Carne estufada ao natural com arroz branco e legumes	Aletria ^{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}

NOTA: 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 rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

A Nutricionista,

Marian Florim