



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAES
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 01 de Março a 07 de Março de 2021

Dia da Semana	ALMOÇO				JANTAR			
	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hiperclorica	Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica	Sobremesa	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hiperclorica	Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica	Sobremesa
Segunda-feira	Legumes	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau ^{1,3,4,7,12} , arroz branco e salada	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau ^{1,3,4,7,12} , 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 ^{1,7,12}	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Feijão verde	Barrinhas de pescada no forno ^{1,4,6,7} com arroz de cenoura e repolho cozido	Solha ⁴ grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido	Kiwi
Quarta-feira	Espinafres	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Tangerina	Nabo	Empadão ⁷ de carne e feijão verde	Empadão ⁷ de carne ao natural e feijão verde	Pêra
Quinta-feira	Couve e feijão	Bifinhos com cogumelos, arroz branco e salada	Bifinhos com cogumelos ao natural, arroz branco e salada	Gelatina	Repolho	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
Sexta-feira	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	Couve	Farinha de pau com peixe ⁴ e brócolos	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e brócolos	Pêra
Sábado	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	Feijão verde	Arroz de carne e legumes cozidos	Arroz de carne ao natural e legumes cozidos	Banana
Domingo	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}	Couve	Massada ¹ de peixe ⁴ e feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ 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 rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (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 08 de Março a 14 de Março de 2021

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 ⁴ de cebolada com batata e feijão verde	Peixe vermelho ⁴ 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 ¹ e salada mista	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Maçã assada	Couve	Pescada ⁴ estufada com batata cozida e repolho	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho	Melão
Quarta – feira	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	Alho francês	Massa ¹ primavera com carne e feijão verde	Massa ¹ primavera ao natural com carne e feijão verde	Banana
Quinta – feira	Couve e feijão	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Gelatina	Nabo	Arroz de costelas e repolho	Arroz de frango ao natural e repolho	Kiwi
Sexta – feira	Nabiças	Filetes de pescada ^{1,3,4} com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Laranja	Repolho	Farinha de pau com bacalhau ⁴ e repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e repolho	Pêra
Sábado	Repolho	Rancho	Massa com carne ao natural e salada mista	Ananás em calda	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
Domingo	Canja ¹	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Bolo de leite ^{1,3,7}	Couve	Salada russa com barrinhas de pescada ^{1,3,4,6,7} e brócolos	Salada russa com pescada ⁴ e brócolos	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) Tremçoço; (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 15 de Março a 21 de Março de 2021

ALMOÇO

JANTAR

Dia da Semana	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hiperclorídica	Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica	Sobremesa	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hiperclorídica	Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica	Sobremesa
Segunda-feira	Repolho	Solha ⁴ frita com arroz de legumes com e salada	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes com e salada	Banana	Nabo	Bifinhos de cebolada com batata e legumes (cenoura, nabo, repolho)	Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Kiwi
Terça – feira	Abóbora e feijão verde	Massa à Lavrador ^{1,7,12}	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Couve	Pescada ⁴ no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Pescada ⁴ grelhada com arroz branco e macedónia de legumes	Pêra
Quarta – feira	Nabiça	Bacalhau à Gomes Sá ^{3,4} e salada mista	Bacalhau cozido ^{3,4} com batata, ovo ³ e salada mista	Tangerina	Repolho	Arroz de carne e legumes cozidos	Arroz de carne ao natural e legumes cozidos	Banana
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	Feijão verde	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra
Sexta – feira	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	Repolho	Açorda de peixe ⁴ e feijão verde	Açorda de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	Kiwi
Sábado	Repolho	Vitela estufada com esparguete ¹ e salada mista	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Laranja	Cenoura e alho francês	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e couve	Peixe vermelho ⁴ 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	Formigos ^{1,8}	Repolho	Empadão ^{3,7} de atum ⁴ e feijão verde	Empadão ^{3,7} de peixe ⁴ 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) Tremeço; (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 22 de Março a 28 de Março de 2021

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	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	Banana	Nabo	Carne de porco cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)	Vitela cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)	Kiwi
Terça – feira	Abóbora e feijão verde	Vitela estufada com esparguete ¹ e salada mista	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Maçã assada	Couve	Solha ⁴ no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Solha ⁴ no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Pêra
Quarta – feira	Nabiça	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	Tangerina	Repolho	Coelho estufado com batata e feijão verde	Coelho estufado com batata ao natural e feijão verde	Melão
Quinta – feira	Couve	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada	Frango estufado com ervilhas ao natural, arroz branco e salada	Gelatina	Feijão verde	Peixe vermelho cozido ⁴ com batata e brócolos	Peixe vermelho cozido ⁴ com batata e brócolos	Pêra
Sexta – feira	Espinafres e alho francês	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷ e repolho cozido	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷ e repolho cozido	Laranja	Repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ e repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e repolho	Kiwi
Sábado	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	Couve	Bife de frango grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Bife de frango grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Banana
Domingo	Couve	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Aletria ^{1,3,7}	Feijão verde	Açorda de peixe ⁴ e e repolho cozido	Açorda de peixe ⁴ ao natural e repolho cozido	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) Tremoço; (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 29 de Março a 04 de Abril de 2021

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	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	Feijão verde	Arroz de frango e feijão-verde	Arroz de frango ao natural e feijão-verde	Kiwi
Terça – feira	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	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
Quarta – feira	Nabiças	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Melancia	Alho francês	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra
Quinta – feira	Repolho	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ ao natural e feijão verde	Gelatina	Nabo	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Melão
Sexta – feira	Espinafres	Pescada frita ^{1,3,4} com arroz feijão e salada mista	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Repolho	Cavala grelhada ⁴ com batata cozida e repolho	Cavala grelhada ⁴ com batata cozida e repolho	Banana
Sábado	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	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
Domingo	Canja ¹	Anho/ Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Anho/ Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Pão de ló ^{1,3,7}	Couve	Pescada à Gomes Sá ^{3,4} e brócolos	Pescada à Gomes Sá ^{3,4} e brócolos	Kiwi

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