



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFAES
EMENTA N.º 26 - 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		
28-06-2021	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}
29-06-2021	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	Maça assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Caldo verde	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes com e salada	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes com e salada	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
30-06-2021	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}
01-07-2021	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	Farinha de pau com peixe ⁴ e repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e repolho	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
02-07-2021	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Rissóis de peixe ^{1,3,4,7,12} 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	Carne cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)	Frango cozido com batata e legumes (cenoura e nabo)	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
03-07-2021	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Rancho	Massa com carne ao natural 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}
04-07-2021	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Frango grelhado com batata frita, arroz e salada mista	Frango grelhado com arroz e salada mista	Bolo de laranja ^{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 CINFAES
EMENTA N.º 25 - 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		
21-06-2021	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	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
22-06-2021	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	Maça assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Caldo verde	Sardinha ⁴ assada com pimento, batata cozida e salada mista	Sardinha ⁴ assada com pimento, batata cozida e salada mista	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
23-06-2021	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	Pataniscas 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	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Empadão ⁷ de carne e feijão verde	Empadão ⁷ de carne ao natural e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
24-06-2021	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Mousse	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}
25-06-2021	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 legumes cozidos	Bifinhos com cogumelos aonatural, arroz branco e legumes cozidos	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
26-06-2021	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	Kiwi	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}
27-06-2021	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,	Leite creme	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Pescada à Gomes Sá ^{3,4} e brócolos	Pescada à Gomes Sá ^{3,4} e brócolos	Maça	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAES
EMENTA N.º 24 - 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		
14-06-2021	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Filetes de pescada ^{1,3,4} com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	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)	Frango cozido com batata e legumes (cenoura e nabo)	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
15-06-2021	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}	Caldo verde	Salada russa ³ com barrinhas de pescada no forno ^{1,4,6,7} e brócolos	Pescada cozida ⁴ com ovo ⁴ , batata e legumes (nabo e cenoura)	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
16-06-2021	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	Bacalhau à Espanhola ⁴ e salada mista	Bacalhau cozido ^{3,4} com batata, ovo ³ e salada mista	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Massa ¹ primavera com carne e feijão verde	Massa ¹ primavera ao natural com carne e feijão verde	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
17-06-2021	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada	Frango estufado com ervilhas ao natural, arroz branco e salada	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}
18-06-2021	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}
19-06-2021	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}
20-06-2021	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Bolo de iogurte ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Pescada cozida ⁴ com ovo ⁴ , batata e legumes (nabo e cenoura)	Pescada cozida ⁴ com ovo ⁴ , batata e legumes (nabo e cenoura)	Maçã	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFAES
EMENTA N.º 23 - 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			
07-06-2021	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 bolinhos de bacalhau ^{1,3,4,7,12} , arroz branco e	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}	
08-06-2021	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	Maça assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Caldo verde	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes com e salada	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes com e salada	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}	
09-06-2021	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	Laranja	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Nabo	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}	
10-06-2021	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Arroz à Valenciana e salada mista	Arroz com carne e legumes ao natural	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ e repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e repolho	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}	
11-06-2021	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 cozidos	Arroz de carne ao natural e legumes cozidos	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}	
12-06-2021	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 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}	
13-06-2021	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Vitela estufada com batatinhas com arroz branco e salada de alface, cebola e tomate	Vitela estufada com batatinhas ao natural com arroz branco e salada de alface.	Aletria ^{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