SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO

PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 02 de Agosto a 08 de Agosto 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	Couve e feijão	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	Carapau[4] grelhado com batata cozida e legumes	Carapau[4] grelhado com batata cozida e legumes	Banana
Quarta – feira	Nabiças	Pataniscas de bacalhau[1,3,4,7,12] com arroz de feijão e salada mista	Peixe vermelho grelhado[4] com arroz de legumes e salada mista	Melancia	Alho francês	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra
Quinta – feira	Repolho	Bifinhos com cogumelos, esparguete cozida e salada mista	Bifinhos com cogumelos ao natural, esparguete cozida e legumes	Gelatina	Nabo	Pescada à Gomes Sá[3,4] e brócolos	Pescada à Gomes Sá[3,4] e brócolos	Melão
Sexta – feira	Espinafres	Solha[4] no forno com arroz de legumes e salada mista	Solha[4] no forno com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Repolho	Empadão[7] de carne e feijão verde	Empadão[7] de carne e feijão verde	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]	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Leite creme[1,3,7]	Couve	Açorda de peixe[4] e feijão verde	Açorda de peixe[4] e feijão verde	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 rija; (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 09 de Agosto a 15 de Agosto 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	Couve e feijão	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau[1,3,4,7,12], arroz branco e salada	Salada de feijão frade com pescada[4], 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	Salada russa[3] com barrinhas de pescada no forno[1,4,6,7] e brócolos	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	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Pêra
Quinta – feira	Couve e feijão	Coelho estufado com cenoura e cogumelos, arroz branco e salada mista	Coelho estufado com cenoura e cogumelos ao natural, arroz branco e salada mista	Gelatina	Repolho	Farinha de pau com peixe[4] e repolho	Farinha de pau com peixe[4] ao natural e repolho	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	Arroz de carne e legumes cozidos	Arroz de carne ao natural e legumes cozidos	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	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
Domingo	Repolho	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	Bolo de laranja[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 rija; (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 16 Agosto a 22 de Agosto 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	Solha[4] frita com arroz de legumes com e salada	Solha[4] grelhada com arroz de legumes com e salada	Banana	Nabo	Carnes cozidas co batata e legumes	Carne cozida (frango e vitela) com batata e legumes	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	Caldo verde	Pescada[4] no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Pescada[4] grelhada com arroz branco e macedónia de legumes	Melão
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	Empadão[7] de carne e feijão verde	Empadão[7] de carne ao natural e feijão verde	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	Mousse	Feijão verde	Açorda de peixe[4] e feijão verde	Açorda de peixe[4] ao natural e feijão verde	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	Bifinhos com cogumelos, arroz branco e legumes cozidos	Bifinhos com cogumelos aonatural, arroz branco e legumes cozidos	Kiwi
Sábado	Repolho	Vitela estufada com esparguete[1] e salada mista	Vitela estufada com esparguete[1] ao natural e salada mista	Kiwi	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	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Gelado	Repolho	Pescada à Gomes Sá[3,4] e brócolos	Pescada à Gomes Sá[3,4] e brócolos	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 rija; (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 23 de Agosto a 29 de Agosto 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	Couve e feijão	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 cozida[4] com ovo[4], batata e legumes (nabo e cenoura)	Pescada cozida[4] com ovo[4], batata e legumes (nabo e cenoura)	Melão
Quarta – feira	Espinafres	Bacalhau à Espanhola e salada mista	Bacalhau cozido[3,4] com batata, ovo[3] e salada mista	Melão	Alho francês	Massa[1] primaveril com carne e feijão verde	Massa[1] primaveril ao naturalcom carne e feijão verde	Banana
Quinta – feira	Couve e feijão	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Gelatina	Nabo	Farinha de pau com peixe[4] e repolho	Farinha de pau com peixe[4] ao natural e repolho	Kiwi
Sexta – feira	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	Repolho	Carne cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)	Frango cozido com batata e legumes (cenoura e nabo)	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	Aletria[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 rija; (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 30 de Agosto a 05 de Setembro 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	Filetes de pescada[1,3,4] 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	Salada russa[3] com barrinhas de pescada no forno[1,4,6,7] e brócolos	Pescada[4] grelhada com arroz branco e macedónia de legumes	Pêra
Quarta – feira	Nabiça	Peixe vermelho[4] assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho[4] assado com batata, arroz e salada	Tangerina	Repolho	Empadão[7] de carne e feijão verde	Empadão[7] de carne ao natural e feijão verde	Banana
Quinta – feira	Couve e feijão	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada	Frango estufado com ervilhas ao natural, arroz branco e salada	Gelatina	Feijão verde	Açorda de peixe[4] e feijão verde	Açorda de peixe[4] ao natural e feijão verde	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	Bifinhos com cogumelos, arroz branco e legumes cozidos	Bifinhos com cogumelos aonatural, arroz branco e legumes cozidos	Kiwi
Sábado	Repolho	Vitela estufada com esparguete[1] e salada mista	Vitela estufada com esparguete[1] ao natural e salada mista	Kiwi	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	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Mousse de ananás	Repolho	Pescada à Gomes Sá[3,4] e brócolos	Pescada à Gomes Sá[3,4] e brócolos	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 rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos.

Elaborado por: _____ ___/___/_____	Verificado por: _____ ___/___/_____	Aprovado por: _____ ___/___/_____

A Nutricionista,
Mariana Florim