



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAÃES  
EMENTA N.º 43 - 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		
25-10-2021	Seg	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Peixe vermelho <sup>4</sup> de cebolada com batata e feijão verde	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e feijão verde	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	Feijão verde	Arroz de coelho e repolho cozido	Arroz de coelho ao natural e repolho cozido	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
26-10-2021	Ter	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada mista	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Couve	Pescada cozida <sup>4</sup> com ovo <sup>4</sup> , batata e legumes (nabo e cenoura)	Pescada cozida <sup>4</sup> com ovo <sup>4</sup> , batata e legumes (nabo e cenoura)	Melão	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
27-10-2021	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres	Bacalhau à Espanhola e salada mista	Bacalhau cozido <sup>3,4</sup> com batata, ovo <sup>3</sup> e salada mista	Melão	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Alho francês	Massa <sup>1</sup> primavera com carne e feijão verde	Massa <sup>1</sup> primavera ao natural com carne e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
28-10-2021	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce <sup>1,7</sup>	Nabo	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> e repolho	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> ao natural e repolho	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
29-10-2021	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiças	Rissóis de peixe <sup>1,3,4,7,12</sup> com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Repolho	Carne cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)	Frango cozido com batata e legumes (cenoura e nabo)	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
30-10-2021	Sáb	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Rancho	Massa com carne ao natural e salada mista	Ananás em calda	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz branco e macedónia de legumes	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz branco e macedónia de legumes	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
31-10-2021	Dom	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Canja <sup>1</sup>	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Aletria <sup>1,3,7</sup>	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Couve	Salada russa com barrinhas de pescada <sup>1,3,4,6,7</sup> e brócolos	Salada russa com pescada <sup>4</sup> e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 42 - 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		
18-10-2021	Seg	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Solha <sup>4</sup> frita com arroz de legumes com e salada	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes com e salada	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	Nabo	Carnes cozidas com batata e legumes	Carne cozida (frango e vitela) com batata e legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
19-10-2021	Ter	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Abóbora e feijão verde	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Caldo verde	Pescada <sup>4</sup> no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Pescada <sup>4</sup> grelhada com arroz branco e macedónia de legumes	Melão	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
20-10-2021	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiça	Sardinha <sup>4</sup> pequena frita com arroz de tomate e feijão e salada mista	Sardinha <sup>4</sup> grelhada com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Empadão <sup>7</sup> de carne e feijão verde	Empadão <sup>7</sup> de carne ao natural e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
21-10-2021	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Frango grelhado com arroz de legumes e salada mista	Mousse	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Açorda de peixe <sup>1,4</sup> e feijão verde	Açorda de peixe <sup>1,4</sup> ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
22-10-2021	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres e alho francês	Pescada <sup>4</sup> estufada com puré <sup>7</sup> e repolho cozido	Pescada <sup>4</sup> estufada com puré <sup>7</sup> e repolho cozido	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Repolho	Bifinhos com cogumelos, arroz branco e legumes cozidos	Bifinhos com cogumelos ao natural, arroz branco e legumes cozidos	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
23-10-2021	Sáb	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada mista	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Cenoura e alho francês	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e couve	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e couve	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
24-10-2021	Dom	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Formigos	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Pescada à Gomes Sá <sup>3,4</sup> e brócolos	Pescada à Gomes Sá <sup>3,4</sup> e brócolos	Maçã	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFAÃES  
EMENTA N.º 41 - 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
11-10-2021	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau <sup>1,3,4,7,12</sup> , arroz branco e salada	Salada de feijão frade com pescada <sup>4</sup> , arroz branco e salada	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8</sup>
12-10-2021	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Massa à Lavrador <sup>1,7,12</sup>	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Salada russa <sup>3</sup> com barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,6,7</sup> e brócolos	Salada russa <sup>3</sup> com pescada no forno <sup>4</sup> e brócolos	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
13-10-2021	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Nabo	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
14-10-2021	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	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	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce <sup>1,7</sup>	Repolho	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> e repolho	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> ao natural e repolho	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
15-10-2021	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiça	Salada de grão de bico com bacalhau <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata e salada	Salada de grão de bico com bacalhau <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata e salada	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Couve	Arroz de carne e legumes cozidos	Arroz de carne ao natural e legumes cozidos	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
16-10-2021	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Frango estufado com cenoura e esparguete <sup>1</sup> e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete <sup>1</sup> ao natural e feijão verde	Melão	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Pescada cozida <sup>4</sup> com ovo <sup>4</sup> , batata e legumes (nabo e cenoura)	Pescada cozida <sup>4</sup> com ovo <sup>4</sup> , batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
17-10-2021	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	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,	Bolo de laranja <sup>1,3,7</sup>	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Couve	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> e feijão verde	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> ao natural e feijão verde	Melão	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAES  
EMENTA N.º 40 - 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		
04-10-2021	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Salada russa <sup>3</sup> com filetes de pescada <sup>1,3,4</sup> e brócolos	Salada russa <sup>3</sup> com pescada <sup>4</sup> e brócolos	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	Feijão verde	Arroz de frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
05-10-2021	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve feijão	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Couve	Carapau <sup>4</sup> grelhado com batata cozida e legumes	Carapau <sup>4</sup> grelhado com batata cozida e legumes	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
06-10-2021	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiças	Solha <sup>4</sup> no forno com arroz de legumes e salada mista	Solha <sup>4</sup> no forno com arroz de legumes e salada mista	Melancia	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Alho francês	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
07-10-2021	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Bifinhos com cogumelos, esparguete cozida e salada mista	Bifinhos com cogumelos ao natural, esparguete cozida e legumes	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce <sup>1,7</sup>	Nabo	Pescada à Gomes Sá <sup>3,4</sup> e brócolos	Pescada à Gomes Sá <sup>3,4</sup> e brócolos	Melão	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
08-10-2021	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres	Pataniscas de bacalhau <sup>1,3,4,7,12</sup> com arroz de feijão e salada mista	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Repolho	Empadão <sup>7</sup> de carne e feijão verde	Empadão <sup>7</sup> de carne e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
09-10-2021	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Rancho	Massa com carne ao natural e salada mista	Pêssego	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz de legumes e feijão verde	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz de legumes e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
10-10-2021	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Canja <sup>1</sup>	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Leite creme <sup>1,3,7</sup>	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Couve	Açorda de peixe <sup>1,4</sup> e feijão verde	Açorda de peixe <sup>1,4</sup> ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>

A Nutricionista,

Marian Florim