



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFAÃES
EMENTA N.º 52 - 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		
27-12-2021	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	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	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
28-12-2021	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	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)	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
29-12-2021	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷ e repolho cozido	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷ e repolho cozido	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	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
30-12-2021	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	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
31-12-2021	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}	Couve	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal ^{1,3,7}	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
01-01-2022	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Doces de Natal ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Massada ¹ de atum ⁴ e feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
02-01-2022	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Frango grelhado com arroz de legumes e salada mista	Salada de fruta	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	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 52 - 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	

Alergénios: (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

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAÃES
EMENTA N.º 51 - 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		
20-12-2021	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre ^{1,6,7,12}	Repolho	Carnes cozidas com batata e legumes	Carne cozida (frango e vitela) com batata e legumes	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
21-12-2021	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	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{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)	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
22-12-2021	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	Tangerina	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}
23-12-2021	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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 ^{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}
24-12-2021	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ ao natural e feijão verde	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Couve	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de natal ^{1,3,7}	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
25-12-2021	Sáb	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	Doces de Natal ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ e feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
26-12-2021	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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,	Salada de fruta	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	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 51 - 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	

Alergénios: (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

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAÃES
EMENTA N.º 50 - 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		
13-12-2021	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	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}
14-12-2021	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	Carapau ⁴ grelhado com batata cozida e legumes	Carapau ⁴ grelhado com batata cozida e legumes	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
15-12-2021	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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	Melão	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}
16-12-2021	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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 ^{1,7}	Nabo	Pescada à Gomes Sá ^{3,4} e brócolos	Pescada à Gomes Sá ^{3,4} e brócolos	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
17-12-2021	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	Solha ⁴ frita com arroz de legumes com e salada	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes com e salada	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Empadão ⁷ de carne e feijão verde	Empadão ⁷ de carne e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
18-12-2021	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Rancho	Massa com carne ao natural e salada mista	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}
19-12-2021	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	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}	Couve	Açorda de peixe ^{1,4} e feijão verde	Açorda de peixe ^{1,4} ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 50 - 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	

Alergénios: (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

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 49 - 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		
06-12-2021	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}
07-12-2021	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	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)	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
08-12-2021	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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	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}
09-12-2021	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	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}
10-12-2021	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}
11-12-2021	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	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}
12-12-2021	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Feijoada à Transmontana com arroz branco e salada mista	Vitela estufada com arroz branco e salada mista	Leite creme ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Empadão ⁷ de atum e feijão verde	Empadão ⁷ de peixe e feijão verde	Maçã	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

A Nutricionista,

Marian Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 49 - 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	

Alergénios: (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

A Nutricionista,

Marian Florim