SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES

EMENTA N.º 05 - 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	
31/01/2022	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	Kiwi	Chá c/ bolachas[1,3,6,7,8]
01/02/2022	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Feijão verde	Massa de meada com frango e salada mista	Massa de meada com frango 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)	Melão	Chá c/ bolachas[1,3,6,7,8]
02/02/2022	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Espinafres	Bacalhau à Gomes Sá e salada mista	Bacalhau cozido[3,4] com batata, ovo[3] e salada mista	Melão	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga[1,7]	Alho francês	Massa[1] primaveril com carne e feijão verde	Massa[1] primaveril ao naturalcom carne e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas[1,3,6,7,8]
03/02/2022	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]
04/02/2022	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]
05/02/2022	Sáb	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	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]
06/02/2022	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	Leite creme[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 CINFÃES

EMENTA N.º 04 - 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	
24/01/2022	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	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]
25/01/2022	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Abóbora e feijão verde	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]	Caldo verde	Pescada[4] no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Pescada[4] grelhada com arroz branco e macedónia de legumes	Melão	Chá c/ bolachas[1,3,6,7,8]
26/01/2022	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	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]
27/01/2022	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	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[1,7]	Feijão verde	Farinha de pau com bacalhau[4] e repolho	Farinha de pau com peixe[4] ao natural e repolho	Pêra	Chá c/ bolachas[1,3,6,7,8]
28/01/2022	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Espinafres e alho francês	Pescada[4] estufada com batata cozida e repolho	Pescada[4] estufada com batata cozida e repolho	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo[1,7]	Repolho	Bifinhos com cogumelos, arroz branco e legumes cozidos	Bifinhos com cogumelos ao natural, arroz branco e legumes cozidos	Kiwi	Chá c/ bolachas[1,3,6,7,8]
29/01/2022	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]
30/01/2022	Dom	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	Formigos	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	Maçã	Chá c/ bolachas[1,3,6,7,8]

A Nutricionista,

Marian Florim

SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES

EMENTA N.º 03 - 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	
17/01/2022	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 co batata e legumes	Carne cozida (frango e vitela) com batata e legumes	Banana	Chá c/ bolachas[1,3,6,7,8]
18/01/2022	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	Salada russa[3] com barrinhas de pescada no forno[1,4,6,7] e brócolos	Salada russa[3] com pescada no forno[4] e brócolos	Kiwi	Chá c/ bolachas[1,3,6,7,8]
19/01/2022	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]
20/01/2022	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]
21/01/2022	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]
22/01/2022	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]
23/01/2022	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,	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

SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES

EMENTA N.º 02 - 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	
10/01/2022	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 natrural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas[1,3,6,7,8]
11/01/2022	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	Cavala[4] grelhada com batata cozida e legumes	Cavala[4] grelhada com batata cozida e legumes	Banana	Chá c/ bolachas[1,3,6,7,8]
12/01/2022	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	Melancia	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]
13/01/2022	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]
14/01/2022	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]
15/01/2022	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]
16/01/2022	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 iogurte[1,3,7]	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga[1,7]	Couve	Massada[1] de atum[4] e feijão verde	Massada[1] de peixe[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 01 - 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	
03/01/2022	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]
04/01/2022	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	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]
05/01/2022	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] primaveril com carne e feijão verde	Massa[1] primaveril ao naturalcom carne e feijão verde	Melão	Chá c/ bolachas[1,3,6,7,8]
06/01/2022	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	Salada russa[3] com atum[4] e brócolos	Salada russa[3] com pescada[4] e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas[1,3,6,7,8]
07/01/2022	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]
08/01/2022	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 bacalhau[4]e e repolho cozido	Açorda de peixe[4] ao natural e repolho cozido	Banana	Chá c/ bolachas[1,3,6,7,8]
09/01/2022	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Couve e feijão	Feijoada 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	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