



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 09 - 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	
28/02/2022	Seg	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	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}	Nabo	Arroz de frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
01/03/2022	Ter	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Abóbora e feijão verde	Cozido à Portuguesa	Vitela e frango cozido com batata, couve e cenoura e arroz branco	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Caldo 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)	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
02/03/2022	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	Bacalhau à Espanhola 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	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
03/03/2022	Qui	Leite c/ 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}
04/03/2022	Sex	Leite c/ 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}
05/03/2022	Sáb	Leite c/ 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}
06/03/2022	Dom	Leite c/ 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,

Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 08 - 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	
21/02/2022	Seg	Leite c/ 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}
22/02/2022	Ter	Leite c/ 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}
23/02/2022	Qua	Leite c/ 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}
24/02/2022	Qui	Leite c/ 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}
25/02/2022	Sex	Leite c/ 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}
26/02/2022	Sáb	Leite c/ 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}
27/02/2022	Dom	Leite c/ 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,	Leite creme ^{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,

Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 07 - 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	
14/02/2022	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 coelho e repolho cozido	Arroz de coelho ao natural e repolho cozido	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
15/02/2022	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve feijão	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ ao natural e feijão verde	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Couve	Empadão ⁷ de atum ⁴ e feijão verde	Empadão ⁷ de peixe ⁴ e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
16/02/2022	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}
17/02/2022	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}
18/02/2022	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	Vitela estufada com batata e cenoura	Vitela estufada ao natural com batata e cenoura	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
19/02/2022	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}
20/02/2022	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	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,

Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 06 - 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	
07/02/2022	Seg	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Solha ⁴ frita com arroz de legumes e salada	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes 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}
08/02/2022	Ter	Leite c/ 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}	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}
09/02/2022	Qua	Leite c/ 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}
10/02/2022	Qui	Leite c/ 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}
11/02/2022	Sex	Leite c/ 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	Bifinhos com arroz branco e macedónia de legumes	Bifinhos com arroz branco e macedónia de legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
12/02/2022	Sáb	Leite c/ 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 bacalhau ⁴ e repolho cozido	Açorda de peixe ⁴ ao natural e repolho cozido	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
13/02/2022	Dom	Leite c/ 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	Aletria ^{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,

Mariana Florim