



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 03 de Abril a 09 de Abril de 2023

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	Creme de cenoura e feijão verde	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 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	Salada russa ³ com pescada no forno ⁴ e brócolos	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	Canja ¹	Massa de meada com frango e feijão verde	Massa de meada com frango ao natural e feijão verde	Gelatina	Nabo	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Melão
Sexta – feira	Espinafres	Pescada frita ^{1,3,4} com arroz feijão e salada mista	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Repolho	Carapau grelhado ⁴ com batata cozida e repolho	Carapau grelhado ⁴ com batata cozida e repolho	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	Melão	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	Repolho	Anho/ Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Anho/ Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Pão de ló ^{1,3,7}	Couve	Massada ¹ de bacalhau ⁴ e feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ ao natural 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 rijas; (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 CINFAES
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 10 de Abril a 16 de Abril de 2023

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	Legumes	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 ¹ de cotovelos com carne, feijão e repolho	Massa ¹ de cotovelos com carne ao natural e cenoura e repolho	Maçã assada	Feijão verde	Barrinhas de pescada no forno ^{1,4,6,7} o com arroz de cenoura e repolho cozido	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	Empadão ⁷ de carne e feijão verde	Empadão ⁷ de carne ao natural e feijão verde	Pêra
Quinta – feira	Canja ¹	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	Leite creme ^{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 rijia; (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 CINFAES
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 17 de Abril a 23 de Abril de 2023

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	Macedónia	Peixe vermelho ⁴ de cebolada com batata e feijão verde	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e feijão verde	Banana	Feijão verde	Arroz de frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi
Terça – feira	Feijão verde	Massa de meada ¹ com vitela e salada mista	Massa de meada ¹ com vitela ao natural e salada mista	Maçã assada	Couve	Pescada ⁴ estufada com batata cozida e repolho	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho	Melão
Quarta – feira	Espinafres	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	Melão	Alho francês	Massa ¹ primavera com carne e feijão verde	Massa ¹ primavera ao natural com carne e feijão verde	Banana
Quinta – feira	Canja ¹	Jardineira de frango e salada mista	Jardineira de frango e salada mista	Gelatina	Nabo	Farinha de pau com bacalhau ⁴ e repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e repolho	Kiwi
Sexta – feira	Nabiças	Filetes de pescada ^{1,3,4} com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Laranja	Repolho	Bifanas com batata cozida e legumes cozidos	Bifinhos estufados ao natural com batata cozida e legumes cozidos	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	Bolo de leite ^{1,3,7}	Couve	Salada russa com rissóis de peixe ^{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 rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (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 24 de Abril a 30 de Abril de 2023

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	Couve	Pescada ⁴ no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Pescada ⁴ grelhada com arroz branco e macedónia de legumes	Pêra
Quarta – feira	Nabiça	Bacalhau à Espanhola ⁴ e salada mista	Bacalhau cozido ^{3,4} com batata, ovo ³ e salada mista	Tangerina	Repolho	Arroz de carne e legumes cozidos	Arroz de carne ao natural e legumes cozidos	Banana
Quinta – feira	Canja ¹	Entrecosto grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Frango grelhado com arroz de legumes e salada mista	Gelatina	Feijão verde	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	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	Arroz de frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	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	Feijoada à Transmontana com arroz branco e salada mista	Vitela estufada com arroz branco e salada mista	Aletria ^{1,3,7}	Repolho	Empadão ^{3,7} de atum ⁴ e feijão verde	Empadão ^{3,7} de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	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 rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos.

Elaborado por: _____ _____/_____/_____	Verificado por: _____ _____/_____/_____	Aprovado por: _____ _____/_____/_____
---	--	--

A Nutricionista,
Mariana Florim