



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



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 03 de Julho a 09 de julho de 2023

ALMOÇO					JANTAR			
Dia da Semana	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hiperclórica	Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica	Sobremesa	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hiperclórica	Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica	Sobremesa
Segunda-feira	Legumes	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	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 à Lavrador <sup>1,7,12</sup>	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Feijão verde	Barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,6,7</sup> o com arroz de cenoura e repolho cozido	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido	Kiwi
Quarta – feira	Espinafres	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Ameixa	Nabo	Empadão <sup>7</sup> de carne e feijão verde	Empadão <sup>7</sup> de carne ao natural e feijão verde	Pêra
Quinta – feira	Canja <sup>1</sup>	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Gelatina	Repolho	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> e repolho	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> ao natural e repolho	Banana
Sexta – feira	Nabiça	Carapau <sup>4</sup> grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Carapau <sup>4</sup> grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Kiwi	Couve	Arroz de carne e legumes cozidos	Arroz de carne ao natural e legumes cozidos	Pêra
Sábado	Couve e feijão	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada mista	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista	Melão	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
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 <sup>1,3,7</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

**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 CINFÃES  
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 10 de julho a 16 de julho 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 <sup>4</sup> de cebolada com batata e feijão verde	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e feijão verde	Banana	Feijão verde	Arroz de coelho e feijão verde	Arroz de coelho ao natural e feijão verde	Kiwi
Terça – feira	Feijão verde	Massa de meada com frango e feijão verde	Massa de meada com frango ao natural e feijão verde	Maçã assada	Couve	Pescada <sup>4</sup> estufada com batata cozida e repolho	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho	Melão
Quarta – feira	Espinafres	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	Melão	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
Quinta – feira	Canja <sup>1</sup>	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Gelatina	Nabo	Farinha de pau com bacalhau <sup>4</sup> e repolho	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> ao natural e repolho	Kiwi
Sexta – feira	Nabiças	Pescada frita <sup>1,3,4</sup> com arroz feijão e salada mista	Pescada grelhada <sup>4</sup> 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 <sup>4</sup> com arroz branco e macedónia	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz branco e macedónia	Banana
Domingo	Couve	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Bolo de leite <sup>1,3,7</sup>	Repolho	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	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 rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (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 17 de julho a 23 de julho 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 <sup>4</sup> frita com arroz de legumes com e salada	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes com e salada	Banana	Nabo	Carnes cozidas com batata e legumes	Carne cozida (frango e vitela) com batata e legumes	Kiwi
Terça – feira	Abóbora e feijão verde	Massa à Lavrador <sup>1,7,12</sup>	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Couve	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	Pêra
Quarta – feira	Nabiça	Bacalhau à Gomes Sá <sup>4</sup> e salada mista	Bacalhau cozido <sup>3,4</sup> com batata, ovo <sup>3</sup> e salada mista	Tangerina	Repolho	Rissóis de carne <sup>1,3,7,12</sup> e arroz de legumes	Arroz de carne ao natural e legumes	Banana
Quinta – feira	Canja <sup>1</sup>	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 peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Pêra
Sexta – feira	Espinafres e alho francês	Pescada <sup>4</sup> estufada com puré e repolho	Pescada <sup>4</sup> estufada com batata cozida e repolho	Laranja	Repolho	Arroz de frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi
Sábado	Repolho	Bifinhos com cogumelos, esparguete cozida e salada mista	Bifinhos com cogumelos ao natural, esparguete cozida e legumes	Kiwi	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
Domingo	Couve e feijão	Feijoada com arroz branco e salada mista	Vitela estufada com arroz branco e salada mista	Aletria <sup>1,3,7</sup>	Repolho	Açorda de peixe e legumes cozidos	Açorda de peixe ao natural e legumes cozidos	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) Tremeço; (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 julho a 30 de julho 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	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	Feijão verde	Arroz de frango e repolho cozido	Arroz de frango ao natural e repolho cozido	Kiwi
Terça – feira	Couve feijão	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne, feijão e repolho	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e repolho	Maçã assada	Couve	Empadão <sup>7</sup> de atum <sup>4</sup> e feijão verde	Empadão <sup>7</sup> de peixe <sup>4</sup> e feijão verde	Banana
Quarta – feira	Nabiças	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	Melão	Alho francês	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra
Quinta – feira	Canja <sup>1</sup>	Arroz à Valenciana	Arroz com carne, cenoura e ervilhas	Gelatina	Nabo	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e couve	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e couve	Melão
Sexta – feira	Espinafres	Pota <sup>14</sup> estufada com batatas e salada mista	Caldeirada de peixe <sup>4</sup> ao natural e salada mista	Kiwi	Repolho	Bifinhos de cebolada, com arroz branco e macedónia de legumes	Bifinhos ao natural, com arroz branco e macedónia de legumes	Banana
Sábado	Couve e feijão	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada mista	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista	Pêssego	Feijão verde	Solha grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes e feijão verde	Solha grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes e feijão verde	Pêra
Domingo	Repolho	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Bolo de iogurte <sup>1,3,7</sup>	Couve	Massada <sup>1</sup> de atum <sup>4</sup> e feijão verde	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> 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./ **Alérgenos 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) 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 31 de julho a 06 de agosto 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 <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	Repolho	Papas à Portuguesa	Papas à Portuguesa	Banana
Terça – feira	Repolho	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne, feijão e repolho	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e repolho	Maçã assada	Feijão verde	Barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,6,7</sup> com arroz de cenoura e macedónia	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Kiwi
Quarta – feira	Espinafres	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	Tangerina	Nabo	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra
Quinta – feira	Canja <sup>1</sup>	Frango estufado com cenoura e cogumelos, arroz branco e salada mista	Frango estufado com cenoura e cogumelos ao natural, arroz branco e salada mista	Gelatina	Repolho	Empadão <sup>7</sup> de atum <sup>4</sup> e feijão verde	Empadão <sup>7</sup> de peixe <sup>4</sup> e feijão verde	Banana
Sexta – feira	Nabiça	Carapau <sup>4</sup> grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Carapau <sup>4</sup> grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	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 <sup>1</sup> e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete <sup>1</sup> ao natural e feijão verde	Melão	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
Domingo	Repolho	Rojões (em banha de porco) com batatas louras, arroz branco e salada	Vitela estufada com batatinhas ao natural com arroz branco e salada	Leite creme <sup>1,3,7</sup>	Couve	Massada <sup>1</sup> de atum <sup>4</sup> e feijão verde	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> 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) Tremeço; (14) Moluscos.

Elaborado por: \_\_\_\_\_  
/ /

Verificado por: \_\_\_\_\_  
/ /

Aprovado por: \_\_\_\_\_  
/ /

A Nutricionista,  
Mariana Florim