



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 35 - 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		
28-08-2023	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre ^{1,6,7,12}	Repolho	Bifanas com batata cozida e legumes cozidos	Bifinhos estufados ao natural com batata cozida e legumes cozidos	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
29-08-2023	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	Barrinhas de pescada no forno ^{1,4,6,7} o com arroz de cenoura e macedónia de	Solha ⁴ grelhada com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
30-08-2023	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	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	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Nabo	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}
31-08-2023	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Repolho	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}
01-09-2023	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	Carapau ⁴ grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Carapau ⁴ grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	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}
02-09-2023	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Massa de meada ¹ com frango e salada mista	Massa de meada ¹ com frango ao natural e salada mista	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}
03-09-2023	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, cebola e	Leite creme ^{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	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

Alérgénios: (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,

Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 34 - 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		
21-08-2023	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre ^{1,6,7,12}	Feijão verde	Arroz de coelho e feijão verde	Arroz de coelho ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
22-08-2023	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve feijão	Massa ¹ de cotovelos com carne, feijão e repolho	Massa ¹ de cotovelos com carne ao natural e cenoura e repolho	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Couve	Pescada cozida ⁴ com batata e legumes	Pescada cozida ⁴ com batata e legumes	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
23-08-2023	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	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
24-08-2023	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ ao natural e feijão verde	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Nabo	Carapau grelhado ⁴ com batata cozida e repolho	Carapau grelhado ⁴ com batata cozida e repolho	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
25-08-2023	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	Pescada frita ⁴ com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
26-08-2023	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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	Melão	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz e macedónia de legumes	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz e macedónia de legumes	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
27-08-2023	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Mousse de chocolate ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Couve	Massada ¹ de bacalhau ⁴ e feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

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) Tremço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 33 - 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		
14-08-2023	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	Carnes cozidas com batata e legumes	Carne cozida (frango e vitela) com batata e legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
15-08-2023	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 ⁴ no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Pescada ⁴ grelhada com arroz branco e macedónia de legumes	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
16-08-2023	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	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}	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}
17-08-2023	Qui	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	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Caldo Verde	Farinha de pau com peixe ⁴ e repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e repolho	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
18-08-2023	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres e alho francês	Bacalhau à Espanhola ⁴ e salada mista	Bacalhau cozido ^{3,4} com batata, ovo ³ e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Bifinhos estufados, com arroz branco e macedónia de legumes	Bifinhos ao natural, com arroz branco e macedónia de legumes	Melancia	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
19-08-2023	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	Melancia	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}
20-08-2023	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	Aletria ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Salada russa com barrinhas de pescada e ^{1,3,4,6,7} e brócolos	Salada russa com pescada ⁴ e brócolos	Maçã	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

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) Tremço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 32 - 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		
07-08-2023	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Macedónia	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 frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
08-08-2023	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Feijão verde	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	Maça assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Couve	Salada russa com rissóis ^{1,4,6,7} e brócolos	Salada russa com pescada ⁴ e brócolos	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
09-08-2023	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	Rancho	Massa com carne ao natural e salada mista	Ameixa	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Alho francês	Barrinhas de pescada ⁴ com arroz de legumes e feijão verde	Solha grelhada ⁴ com arroz de legumes e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
10-08-2023	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Jardineira de e salada mista	Jardineira de e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Nabo	Massada ¹ de bacalhau ⁴ e feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
11-08-2023	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Filetes de pescada ^{1,3,4} com arroz de repolho e salada mista	Pescada grelhada ⁴ com arroz de repolho e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Bifanas com batata cozida e legumes cozidos	Bifinhos estufados ao natural com batata cozida e legumes cozidos	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
12-08-2023	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Massa de meada ¹ com frango e salada mista	Massa de meada ¹ com frango 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 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}
13-08-2023	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo 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	Pescada ⁴ estufada com batata cozida e repolho	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}

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) Tremço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim