



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFAES
EMENTA N.º 36 - 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		
04-09-2023	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 coelho e feijão verde	Arroz de coelho ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
05-09-2023	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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	Pescada ⁴ estufada com batata cozida e repolho	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
06-09-2023	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Alho francês	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}
07-09-2023	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Nabo	Rissóis de peixe ^{1,3,4,7,12} com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
08-09-2023	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Salada de fruta/ Bolo	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Farinha de pau com bacalhau e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
09-09-2023	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Rancho	Massa com carne ao natural e salada mista	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}
10-09-2023	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Aletria ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	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	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