



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



PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 04 de Setembro a 10 de Setembro 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 coelho e feijão verde	Arroz de coelho ao natural e feijão verde	Kiwi
Terça – feira	Feijão verde	Vitela estufada com esparguete ¹ e salada mista	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Maça 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 e salada mista	Jardineira e salada mista	Gelatina	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
Sexta – feira	Nabiças	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Salada de fruta/ Bolo	Repolho	Farinha de pau com bacalhau e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	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	Couve	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Aletria ^{1,3,7}	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

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 CINFAES
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 11 de Setembro a 17 de Setembro 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 e salada	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes 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 ^{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 Gomes Sá ⁴ e salada mista	Bacalhau cozido ^{3,4} com batata, ovo ³ e salada mista	Tangerina	Repolho	Rissóis de carne ^{1,3,7,12} e arroz de legumes	Arroz de carne ao natural e legumes	Banana
Quinta – feira	Canja ¹	Frango 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 ⁴ estufada com puré e repolho	Pescada ⁴ 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 ⁴ cozido com batata e couve	Peixe vermelho ⁴ 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	Leite creme ^{1,3,7}	Repolho	Açorda de peixe ⁴ e legumes cozidos	Açorda de peixe ⁴ 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) Tremçoço; (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 18 de Setembro a 24 de Setembro 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 ³ com filetes de pescada ^{1,3,4} e brócolos	Salada russa ³ com pescada ⁴ e brócolos	Pêra	Feijão verde	Arroz de coelho e repolho cozido	Arroz de coelho ao natural e repolho cozido	Kiwi
Terça – feira	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	Couve	Empadão ⁷ de atum ⁴ e feijão verde	Empadão ⁷ de peixe ⁴ e feijão verde	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	Melão	Alho francês	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra
Quinta – feira	Canja ¹	Arroz à Valenciana	Arroz com carne, cenoura e ervilhas	Gelatina	Nabo	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e couve	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e couve	Melão
Sexta – feira	Espinafres	Pota ¹⁴ cozida com batata, molho verde e salada mista	Pota ¹⁴ cozida com batata, molho verde 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 ¹ e salada mista	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Pêssego	Feijão verde	Solha grelhada ⁴ com arroz de legumes e feijão verde	Solha grelhada ⁴ 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 ^{1,3,7}	Couve	Massada ¹ de atum 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 rijá; (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 25 de Setembro a 01 de outubro 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	Frango estufado com batata e legumes cozidos	Frango estufado com batata ao natural e legumes cozidos	Banana
Terça – feira	Repolho	Massa à Lavrador ^{1,7,12}	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Feijão verde	Barrinhas de pescada no forno ^{1,4,6,7} com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Kiwi
Quarta – feira	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	Nabo	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra
Quinta – feira	Canja ¹	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Gelatina	Repolho	Pescada ⁴ à Gomes Sá e legumes cozidos	Pescada cozida ⁴ com ovo ⁴ , batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana
Sexta – feira	Nabiça	Carapau ⁴ grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Carapau ⁴ 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	Massa de meada ¹ com frango e salada mista	Massa de meada ¹ com frango ao natural e salada	Melão	Feijão verde	Peixe vermelho ⁴ cozido com ovo ⁴ , batata e legumes	Peixe vermelho ⁴ cozido com ovo ⁴ , batata e legumes	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	Formigos ^{1,3}	Couve	Massada ¹ de atum 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 rij; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

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

A Nutricionista,
Mariana Florim