



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



PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 04 de Dezembro a 10 de Dezembro 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	Carapau grelhado ⁴ com batata cozida e repolho	Carapau grelhado ⁴ com batata cozida e repolho	Pêra
Quarta – feira	Nabiça	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	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	Kiwi	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	Tentáculos de pota ¹⁴ cozidos com batata, molho verde e salada mista	Tentáculos de pota ¹⁴ cozidos com batata, molho verde e salada mista	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	Salada de fruta	Cenoura e alho francês	Pescada ⁴ cozida com batata e couve	Pescada ⁴ cozida 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	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 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 Dezembro a 17 de Dezembro 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 ¹ de cotovelos com carne, feijão e repolho	Massa ¹ de cotovelos com carne ao natural e cenoura e repolho	Maçã assada	Couve	Peixe vermelho cozido ⁴ com batata e legumes	Peixe vermelho cozido ⁴ com batata e legumes	Banana
Quarta – feira	Nabiças	Pescada frita ⁴ com arroz de feijão e salada mista	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Melancia	Alho francês	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Pêra
Quinta – feira	Canja ¹	Esparguete com frango ¹ e feijão verde	Esparguete com frango ¹ ao natural e feijão verde	Gelatina	Nabo	Carapau grelhado ⁴ com batata cozida e repolho	Carapau grelhado ⁴ com batata cozida e repolho	Melão
Sexta – feira	Espinafres	Arroz à Valenciana e salada mista	Arroz de carne ao natural e salada mista	Kiwi	Repolho	Farinha de pau com peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Banana
Sábado	Couve e feijão	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal	Feijão verde	Farrapo velho	Farrapo velho	Pêra
Domingo	Repolho	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Salada de fruta	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	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 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 18 de Dezembro a 24 de Dezembro 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	Bifanas com batata e legumes (cenoura, nabo, repolho)	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Banana
Terça – feira	Repolho	Massa à Lavrador ^{1,12}	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Feijão verde	Solha no forno ⁴ com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Kiwi
Quarta – feira	Espinafres	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz 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	Salada de fruta	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	Vitela estufada com esparguete ¹ e salada mista	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Melão	Feijão verde	Peixe vermelho ⁴ cozido com ovo ⁴ , batata e legumes (nabo e cenoura)	Peixe vermelho ⁴ cozido com ovo ⁴ , batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana
Domingo	Repolho	Rojões (em banha de porco) com batatas lours, arroz branco e salada	Vitela estufada com batatinhas ao natural com arroz branco e salada	Laranja	Couve	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal

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) 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 25 de Dezembro a 31 de Dezembro 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	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Doces de Natal	Feijão verde	Farinha de pau com peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Kiwi
Terça – feira	Feijão verde	Massa de meada ¹ com frango e salada mista	Massa de meada ¹ com frango 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 e salada mista	Jardineira e salada mista	Gelatina	Nabo	Solha no forno ⁴ com arroz de legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Kiwi
Sexta – feira	Nabiças	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	Salada de fruta	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz branco e macedónia de legumes	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz branco e macedónia de legumes	Pêra
Sábado	Repolho	Rissóis de peixe ^{1,3,4,7,12} 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	Banana
Domingo	Couve	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Pêra	Repolho	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal

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 01 de Dezembro de 2023 a 07 de Janeiro de 2024

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	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Doces de Natal	Nabo	Solha no forno ⁴ com arroz de legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de cenoura e macedónia de 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	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	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	Kiwi	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	Peixe vermelho ⁴ de cebolada com batata e feijão verde	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e feijão verde	Laranja	Repolho	Arroz de frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi
Sábado	Repolho	Arroz de pota ¹⁴ e salada mista	Arroz de pota ¹⁴ e salada mista	Salada de fruta	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 rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

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

A Nutricionista,
Mariana Florim