



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 52 - 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		
30-12-2024	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 carne e legumes cozidos	Arroz de carne ao natural e legumes cozidos	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
31-12-2024	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve feijão	Massa à Lavrador ^{1,12}	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Couve	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
01-01-2025	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Doces de Natal	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Alho francês	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}
02-01-2025	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Massa de meada com frango ¹ e feijão verde	Massa de meada com frango ¹ e feijão verde	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Nabo	Empadão ⁷ de atum ⁴ e feijão verde	Empadão ⁷ de peixe ⁴ e feijão verde	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
03-01-2025	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	Pescada frita ⁴ com arroz de feijão 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	Carnes cozidas com batata e legumes	Carne cozida (frango e vitela) com batata e legumes	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
04-01-2025	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Vitela estufada com esparguete ¹ e salada mista	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Melão	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Solha grelhada ⁴ com arroz e macedónia de legumes	Solha grelhada ⁴ com arroz e macedónia de legumes	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
05-01-2025	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Feijoada à Transmontana com arroz branco e salada mista	Vitela estufada com arroz branco e salada mista	Leite creme ^{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) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFAES
EMENTA N.º 52 - 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		
23-12-2024	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}
24-12-2024	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Feijão verde	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	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
25-12-2024	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Doces de Natal	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}
26-12-2024	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Nabo	Farinha de pau com peixe ⁴ e repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e repolho	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
27-12-2024	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Arroz de pota e salada mista	Arroz de peixe ao natural e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
28-12-2024	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Rancho	Massa com carne ao natural e salada mista	Melão	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Barrinhas de pescada no forno ^{1,4,6,7} com arroz de legumes	Pescada no forno ⁴ com arroz de legumes	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
29-12-2024	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve	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	Mousse de chocolate ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e couve	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e couve	Melão	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) Tremçoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFAES
EMENTA N.º 51 - 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		
16-12-2024	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Solha ⁴ frita com arroz de legumes e salada	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes e salada	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre ^{1,6,7,12}	Nabo	Coelho estufado com batata e legumes	Coelho estufado com batat ao natural e legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
17-12-2024	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	Farinha de pau com peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
18-12-2024	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	Arroz de carne e legumes cozidos	Arroz de carne ao natural e legumes cozidos	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
19-12-2024	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 batata frita, arroz branco e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Feijão verde	Empadão ⁷ de atum ⁴ e feijão verde	Empadão ⁷ de peixe ⁴ e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
20-12-2024	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres e alho francês	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	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Vitela estufada com esparguete ¹ e salada mista	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
21-12-2024	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Cenoura e alho francês	Farrapo Velho	Farrapo Velho	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
22-12-2024	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Açorda de peixe ⁴ e legumes cozidos	Açorda de peixe ⁴ ao natural e legumes cozidos	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 rijã; (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 50 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIARIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
			Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
09-12-2024	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	Carnes cozidas com batata e legumes	Carne cozida (frango e vitela) com batata e legumes	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
10-12-2024	Ter	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	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}
11-12-2024	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	Pescada ⁴ estufada com batata cozida e repolho	Pescada ⁴ estufada com batata cozida e repolho	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Nabo	Massa ¹ primavera com carne e feijão verde	Massa ¹ primavera ao natural com carne e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
12-12-2024	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	Salada de fruta	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Repolho	Massa ¹ com atum ⁴ e feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
13-12-2024	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	Carapau grelhado ⁴ com batata cozida e repolho	Carapau grelhado ⁴ com batata cozida e repolho	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}
14-12-2024	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Massa ¹ de cotovelos com carne, feijão e repolho	Massa ¹ de cotovelos com carne ao natural e cenoura e repolho	Melão	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Pescada ⁴ à Gomes Sá e legumes cozidos	Pescada cozida ⁴ com ovo ⁴ , batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
15-12-2024	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Leite creme ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Couve	Farinha de pau com peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Melão	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) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFAES
EMENTA N.º 49 - 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		
02-12-2024	Seg	Leite c/ 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 frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
03-12-2024	Ter	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve feijão	Massa ¹ com carne, feijão e repolho	Massa ¹ 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}
04-12-2024	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	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}
05-12-2024	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Esparguete com frango ¹ e feijão verde	Esparguete com frango 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}
06-12-2024	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	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	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}
07-12-2024	Sáb	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Rancho	Massa com carne ao natural e salada mista	Melão	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Solha grelhada ⁴ com arroz e macedónia de legumes	Solha grelhada ⁴ com arroz e macedónia de legumes	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
08-12-2024	Dom	Leite c/ 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	Aletria ^{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) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim