



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



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 02 de Dezembro a 07 de Dezembro de 2024

ALMOÇO					JANTAR			
Dia da Semana	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hiperclórica	Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica	Sobremesa	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hiperclórica	Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica	Sobremesa
Segunda-feira	Creme de cenoura e feijão verde	Salada russa <sup>3</sup> com filetes de pescada <sup>1,3,4</sup> e brócolos	Salada russa <sup>3</sup> com pescada <sup>4</sup> 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 <sup>1</sup> com carne, feijão e repolho	Massa <sup>1</sup> com carne ao natural e cenoura e repolho	Maçã assada	Couve	Pescada cozida <sup>4</sup> com batata e legumes	Pescada cozida <sup>4</sup> com batata e legumes	Banana
Quarta-feira	Nabiças	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Melancia	Alho francês	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Pêra
Quinta-feira	Canja <sup>1</sup>	Esparguete com frango <sup>1</sup> e feijão verde	Esparguete com frango <sup>1</sup> ao natural e feijão verde	Gelatina	Nabo	Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e repolho	Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e repolho	Melão
Sexta-feira	Espinafres	Rissóis de peixe <sup>1,3,4,7,12</sup> com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Repolho	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Banana
Sábado	Couve e feijão	Rancho	Massa com carne ao natural e salada mista	Melão	Feijão verde	Solha grelhada <sup>4</sup> com arroz e macedónia de legumes	Solha grelhada <sup>4</sup> com arroz e macedónia de legumes	Pêra
Domingo	Repolho	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Aletria <sup>1,3,7</sup>	Couve	Massada <sup>1</sup> de bacalhau <sup>4</sup> e feijão verde	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> 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 rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (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 08 de Dezembro a 15 de Dezembro 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	Legumes	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau <sup>1,3,4,7,12</sup> , arroz branco e salada	Salada de feijão frade com pescada <sup>4</sup> , arroz branco e salada	Pêra	Repolho	Carnes cozidas com batata e legumes	Carne cozida (frango e vitela) com batata e legumes	Banana
Terça – feira	Repolho	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada mista	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista	Maçã assada	Feijão verde	Barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,6,7</sup> com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Kiwi
Quarta – feira	Espinafres	Pescada <sup>4</sup> estufada com batata cozida e repolho	Pescada <sup>4</sup> estufada com batata cozida e repolho	Tangerina	Nabo	Massa <sup>1</sup> primaveril com carne e feijão verde	Massa <sup>1</sup> primaveril ao natural com carne e feijão verde	Pêra
Quinta – feira	Canja <sup>1</sup>	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Salada de fruta	Repolho	Massa <sup>1</sup> com atum <sup>4</sup> e feijão verde	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> ao natural e feijão verde	Banana
Sexta – feira	Nabiça	Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e repolho	Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e repolho	Kiwi	Couve	Arroz de carne e legumes cozidos	Arroz de carne ao natural e legumes cozidos	Pêra
Sábado	Couve e feijão	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne, feijão e repolho	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e repolho	Melão	Feijão verde	Pescada <sup>4</sup> à Gomes Sá e legumes cozidos	Pescada cozida <sup>4</sup> com ovo <sup>4</sup> , batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana
Domingo	Repolho	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Leite creme <sup>1,3,7</sup>	Couve	Farinha de pau com peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	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 rijia; (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 CINFÃES  
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



## PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 16 de Dezembro a 22 de Dezembro 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	Solha <sup>4</sup> frita com arroz de legumes e salada	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes e salada	Banana	Nabo	Coelho estufado com batata e legumes	Coelho estufado com batata ao natural e legumes	Kiwi
Terça – feira	Abóbora e feijão verde	Massa à Lavrador <sup>1,7,12</sup>	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Couve	Farinha de pau com peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Pêra
Quarta – feira	Nabiça	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Tangerina	Repolho	Arroz de carne e legumes cozidos	Arroz de carne ao natural e legumes cozidos	Banana
Quinta – feira	Canja <sup>1</sup>	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Gelatina	Feijão verde	Empadão <sup>7</sup> de atum <sup>4</sup> e feijão verde	Empadão <sup>7</sup> de peixe <sup>4</sup> e feijão verde	Pêra
Sexta – feira	Espinafres e alho francês	Rissóis de peixe <sup>1,3,4,7,12</sup> com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes e salada mista	Laranja	Repolho	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada mista	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista	Kiwi
Sábado	Repolho	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal	Cenoura e alho francês	Farrapo Velho	Farrapo Velho	Banana
Domingo	Couve e feijão	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Gelatina	Repolho	Açorda de peixe <sup>4</sup> e legumes cozidos	Açorda de peixe <sup>4</sup> 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) Tremoço; (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 23 de Dezembro a 29 de Dezembro 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	Macedónia	Peixe vermelho <sup>4</sup> de cebolada com batata e feijão verde	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e feijão verde	Banana	Feijão verde	Arroz de frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi
Terça-feira	Feijão verde	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne, feijão e repolho	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e repolho	Maçã assada	Couve	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal
Quarta-feira	Espinafres	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Doces de Natal	Alho francês	Massa <sup>1</sup> primavera com carne e feijão verde	Massa <sup>1</sup> primavera ao natural com carne e feijão verde	Banana
Quinta-feira	Canja <sup>1</sup>	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Pêra	Nabo	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> e repolho	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> ao natural e repolho	Kiwi
Sexta-feira	Nabiças	Arroz de pota e salada mista	Arroz de peixe ao natural e salada mista	Laranja	Repolho	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Pêra
Sábado	Repolho	Rancho	Massa com carne ao natural e salada mista	Melão	Feijão verde	Barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,6,7</sup> com arroz de legumes	Pescada no forno <sup>4</sup> com arroz de legumes	Banana
Domingo	Couve	Rojões (em banha de porco) com batatas louras, arroz branco e salada de alface, cebola e tomate	Vitela estufada com batatinhas ao natural com arroz branco e salada de alface, cebola e tomate	Mousse de chocolate <sup>1,3,7</sup>	Repolho	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e couve	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e couve	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 rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (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 30 de Dezembro a 05 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	Creme de cenoura e feijão verde	Salada russa <sup>3</sup> com filetes de pescada <sup>1,3,4</sup> e brócolos	Salada russa <sup>3</sup> com pescada <sup>4</sup> e brócolos	Pêra	Feijão verde	Arroz de carne e legumes cozidos	Arroz de carne ao natural e legumes cozidos	Kiwi
Terça – feira	Couve feijão	Massa à Lavrador <sup>1,12</sup>	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Couve	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal
Quarta – feira	Nabiças	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Doces de Natal	Alho francês	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra
Quinta – feira	Canja <sup>1</sup>	Massa de meada com frango <sup>1</sup> e feijão verde	Massa de meada com frango <sup>1</sup> e feijão verde	Banana	Nabo	Empadão <sup>7</sup> de atum <sup>4</sup> e feijão verde	Empadão <sup>7</sup> de peixe <sup>4</sup> e feijão verde	Melão
Sexta – feira	Espinafres	Pescada frita <sup>4</sup> com arroz de feijão e salada mista	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Repolho	Carnes cozidas com batata e legumes	Carne cozida (frango e vitela) com batata e legumes	Banana
Sábado	Couve e feijão	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada mista	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista	Melão	Feijão verde	Solha grelhada <sup>4</sup> com arroz e macedónia de legumes	Solha grelhada <sup>4</sup> com arroz e macedónia de legumes	Pêra
Domingo	Repolho	Feijoada à Transmontana com arroz branco e salada mista	Vitela estufada com arroz branco e salada mista	Leite creme <sup>1,3,7</sup>	Couve	Massada <sup>1</sup> de bacalhau <sup>4</sup> e feijão verde	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> 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 rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos.

Elaborado por: \_\_\_\_\_  
/ / \_\_\_\_\_

Verificado por: \_\_\_\_\_  
/ / \_\_\_\_\_

Aprovado por: \_\_\_\_\_  
/ / \_\_\_\_\_

A Nutricionista,  
Mariana Florim