



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 04 -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		
26-01-2026	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	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
27-01-2026	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}
28-01-2026	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	Bolinhos de bacalhau ^{1,3,4,7,12} com arroz de repolho e feijão e salada mista	Peixe grelhado ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	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}
29-01-2026	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 arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Feijão verde	Peixe vermelho cozido com batata e legumes	Peixe vermelho cozido com batata e legumes	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
30-01-2026	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres e alho francês	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	Salada de fruta	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Repolho	Arroz de carne e feijão verde	Arroz de carne ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
31-01-2026	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Massa de meada com vitela ¹ e salada mista	Massa de meada com vitela ¹ ao natural e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Cenoura e alho francês	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	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
01-02-2026	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Aletria ^{1,3,7}	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 rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 03 -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		
19-01-2026	Seg	Leite c/ 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}
20-01-2026	Ter	Leite c/ 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	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}
21-01-2026	Qua	Leite c/ 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}
22-01-2026	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹			Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Nabo	Farinha de pau com bacalhau ⁴ e repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e repolho	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
23-01-2026	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Pescada frita ⁴ 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	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}
24-01-2026	Sáb	Leite c/ 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	Salada de fruta	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	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	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
25-01-2026	Dom	Leite c/ 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	Leite creme ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Repolho	Massada ¹ de atum ⁴ e feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	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) Tremçoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 02 -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	
12-01-2026	Seg	Leite c/ 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	Carnes cozidas com batata e legumes	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
13-01-2026	Ter	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Repolho	Massa à Lavrador ^{1,7,12}	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maç	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}
14-01-2026	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Maçã assada	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}
15-01-2026	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹			Salada de fruta	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Repolho	Empadão ⁷ de atum ⁴ e feijão verde	Empadão ⁷ de peixe ⁴ e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
16-01-2026	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiça	Pescada à Gomes Sá e salada mista	Pescada à Gomes Sá e salada mista	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo ^{1,7}	Couve	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}
17-01-2026	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	Arroz de peixe e legumes	Arroz de peixe ao natural e legumes	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
18-01-2026	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	Mousse de chocolate ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Couve	Massada ¹ de peixe ⁴ e feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	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 MISERICÓRDIA DE CINFÃES
EMENTA N.º 01 -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	
05-01-2026	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre ^{1,6,7,12}	Feijão verde	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Kiwi	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
06-01-2026	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	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	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada ^{1,7}	Couve	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes	Banana	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
07-01-2026	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Nabiças	Salada russa ³ com filetes de pescada ^{1,3,4} e brócolos	Salada russa ³ com pescada ⁴ e brócolos	Melancia	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Alho francês	Arroz de carne e legumes	Arroz de carne e legumes	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
08-01-2026	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Canja ¹	Bifinhos com cogumelos, esparguete e legumes cozidos	Bifinhos com cogumelos ao natural, esparguete e legumes cozidos	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce ^{1,7}	Nabo	Pescada cozida ⁴ com batata e repolho	Pescada cozida ⁴ com batata e repolho	Melão	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
09-01-2026	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Espinafres	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	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}
10-01-2026	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga ^{1,7}	Couve e feijão	Massa de meada com frango ¹ e feijão verde	Massa de meada com frango ¹ ao natural e feijão verde	Melão	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz e macedónia de legumes	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz e macedónia de legumes	Pêra	Chá c/ bolachas ^{1,3,6,7,8}
11-01-2026	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	Bolo ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ^{1,7}	Couve	Massa ¹ de peixe ⁴ e feijão verde	Massa 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) Tremçoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim