



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



PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 01 de Janeiro a 11 de Janeiro de 2026

ALMOÇO					JANTAR			
Dia da Semana	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hiperclorica	Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica	Sobremesa	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hiperclorica	Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica	Sobremesa
Segunda-feira	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	Feijão verde	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	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	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes	Banana
Quarta – feira	Nabiças	Salada russa ³ com filetes de pescada ^{1,3,4} e brócolos	Salada russa ³ com pescada ⁴ e brócolos	Melancia	Alho francês	Arroz de carne e legumes	Arroz de carne e legumes	Pêra
Quinta – feira	Canja ¹	Bifinhos com cogumelos, esparguete e legumes cozidos	Bifinhos com cogumelos ao natural, esparguete e legumes cozidos	Gelatina	Nabo	Pescada cozida ⁴ com batata e repolho	Pescada cozida ⁴ com batata e repolho	Melão
Sexta – feira	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	Repolho	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Banana
Sábado	Couve e feijão	Massa de meada com frango ¹ e feijão verde	Massa de meada com frango ¹ ao natural e feijão verde	Melão	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz e macedónia de legumes	Peixe vermelho grelhado ⁴ 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	Bolo ^{1,3,7}	Couve	Massa ¹ de peixe ⁴ e feijão verde	Massa 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 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 CINFAES
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO



PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Semana de 12 de Janeiro a 18 de Janeiro de 2026

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	Carnes cozidas com batata e legumes	Carnes cozidas com batata e legumes	Banana
Terça-feira	Repolho	Massa à Lavrador ^{1,7,12}	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maç	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	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Maçã assada	Nabo	Massa ¹ primavera com carne e feijão verde	Massa ¹ primavera ao natural com carne e feijão verde	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	Empadão ⁷ de atum ⁴ e feijão verde	Empadão ⁷ de peixe ⁴ e feijão verde	Banana
Sexta-feira	Nabiça	Pescada à Gomes Sá e salada mista	Pescada à Gomes Sá e salada mista	Kiwi	Couve	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra
Sábado	Couve e feijão	Rancho	Massa com carne ao natural e salada mista	Melão	Feijão verde	Arroz de peixe e legumes	Arroz de peixe ao natural e legumes	Banana
Domingo	Repolho	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Mousse de chocolate ^{1,3,7}	Couve	Massada ¹ de peixe 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 rijá; (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 19 de Janeiro a 25 de Janeiro de 2026

ALMOÇO					JANTAR			
Dia da Semana	Sopa	Dieta Geral, Hiperproteica, Hipercalórica	Dieta Hipolipídica, Hipoproteica, Hipocalórica	Sobre mesa	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 frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi
Terça-feira	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	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 primaveril com carne e feijão verde	Massa ¹ primaveril ao natural com carne e feijão verde	Banana
Quinta-feira	Canja ¹	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Gelatina	Nabo	Farinha de pau com bacalhau ⁴ e repolho	Farinha de pau com peixe ⁴ ao natural e repolho	Kiwi
Sexta-feira	Nabiças	Pescada frita ⁴ com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes 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	Vitela estufada com esparguete ¹ e salada mista	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Salada de fruta	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
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	Leite creme ^{1,3,7}	Repolho	Massada ¹ de atum ⁴ e feijão verde	Massada ¹ de peixe ⁴ ao natural e feijão verde	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 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 26 de Janeiro a 01 de Fevereiro de 2026

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	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	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	Farinha de pau com peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Pêra
Quarta – feira	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	Repolho	Massa ¹ primavera com carne e feijão verde	Massa ¹ primavera ao natural com carne e feijão verde	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	Peixe vermelho cozido com batata e legumes	Peixe vermelho cozido com batata e legumes	Pêra
Sexta – feira	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	Repolho	Arroz de carne e feijão verde	Arroz de carne ao natural e feijão verde	Kiwi
Sábado	Repolho	Massa de meada com vitela ¹ e salada mista	Massa de meada com vitela ¹ ao natural e salada mista	Laranja	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
Domingo	Couve e feijão	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz 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) Tremeço; (14) Moluscos.

Elaborado por: _____
Verificado por: _____
Aprovado por: _____

A Nutricionista,
Mariana Florim