



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 08 -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		
23/02/2026	Seg	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Solha <sup>4</sup> frita com arroz de legumes e salada	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes e salada	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	Nabo	Jardineira e legumes	Jardineira e legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
24/02/2026	Ter	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Abóbora e feijão verde	Massa de meada com frango <sup>1</sup> e feijão verde	Massa de meada com frango <sup>1</sup> ao natural e feijão verde	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Couve	Farinha de pau com peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
25/02/2026	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiça	Arroz de pota	Arroz de peixe e legumes	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada mista	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
26/02/2026	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Canja <sup>1</sup>	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 <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Carnes cozidas com batata e legumes	Carnes cozidas com batata e legumes	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
27/02/2026	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres e alho francês	Salada de grão de bico com bacalhau <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata e salada	Salada de grão de bico com bacalhau <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata e salada	Salada de fruta	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Repolho	Arroz de peixe e feijão verde	Arroz de peixe ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
28/02/2026	Sáb	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	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	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Cenoura e alho francês	Salada russa <sup>3</sup> com atum e brócolos	Salada russa <sup>3</sup> com pescada <sup>4</sup> e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
01/03/2026	Dom	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	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	Aletria <sup>1,3,7</sup>	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Açorda de peixe <sup>4</sup> e legumes cozidos	Açorda de peixe <sup>4</sup> ao natural e legumes cozidos	Maçã	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (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 07 -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	
16/02/2026	Seg	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	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	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	Feijão verde	Arroz de coelho e feijão verde	Arroz de coelho ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
17/02/2026	Ter	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Cozido à Portuguesa	Cozido à Portuguesa	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Couve	Pescada <sup>4</sup> estufada com batata cozida e repolho	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho	Melão	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
18/02/2026	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres	Sardinha <sup>4</sup> pequena frita com arroz de tomate e feijão e salada mista	Sardinha <sup>4</sup> grelhada com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista	Melão	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Alho francês	Massa <sup>1</sup> de bacalhau <sup>4</sup> e feijão verde	Massa <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> ao natural e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
19/02/2026	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Canja <sup>1</sup>	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce <sup>1,7</sup>	Nabo	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> e repolho	Farinha de pau com peixe <sup>4</sup> ao natural e repolho	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
20/02/2026	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiças	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	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Repolho	Salada russa <sup>3</sup> com barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,6,7</sup> e brócolos	Salada russa <sup>3</sup> com pescada no forno <sup>4</sup> e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
21/02/2026	Sáb	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Massa à Lavrador <sup>1,7,12</sup>	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Salada de fruta	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz e macedónia de legumes	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz e macedónia de legumes	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
22/02/2026	Dom	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve	Grelhado misto, com batata a murro, arroz e legumes cozidos	Grelhado misto, com batata a murro, arroz e legumes cozidos	Mousse de chocolate <sup>1,3,7</sup>	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Esparguete <sup>1</sup> de atum <sup>4</sup> e feijão verde	Esparguete <sup>1</sup> com peixe <sup>4</sup> ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (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 06 -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		
09/02/2026	Seg	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	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	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	Repolho	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
10/02/2026	Ter	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Massa à Lavrador <sup>1,7,12</sup>	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Leite creme <sup>1,3,7</sup>	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,6,7</sup> o com arroz de cenoura e macedónia de	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de cenoura e macedónia de legumes <sup>1</sup>	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
11/02/2026	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Nabo	Massa <sup>1</sup> primavera com carne e feijão verde	Massa primavera ao natural com carne e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
12/02/2026	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	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	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce <sup>1,7</sup>	Repolho	Salada russa <sup>3</sup> com atum e brócolos	Salada russa <sup>3</sup> com pescada <sup>4</sup> e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
13/02/2026	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	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 <sup>1,7</sup>	Couve	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
14/02/2026	Sáb	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	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	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Arroz de peixe e legumes	Arroz de peixe ao natural e legumes	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
15/02/2026	Dom	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Formigos <sup>1,3,7</sup>	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Couve	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> e feijão verde	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> ao natural e feijão verde	Melão	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (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 05 -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		
02/02/2026	Seg	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	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	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	Feijão verde	Arroz de frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
03/02/2026	Ter	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve 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	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Couve	Empadão <sup>7</sup> de atum <sup>4</sup> e feijão verde	Empadão <sup>7</sup> de peixe <sup>4</sup> e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
04/02/2026	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiças	Pataniscas de bacalhau <sup>1,3,4,7,12</sup> com arroz de feijão e salada mista	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz de legumes e salada mista	Melancia	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Alho francês	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
05/02/2026	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Canja <sup>1</sup>	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 <sup>1,7</sup>	Nabo	Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e legumes	Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e legumes	Melão	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
06/02/2026	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres	Pescada frita <sup>4</sup> com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Repolho	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
07/02/2026	Sáb	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Massa de meada com frango <sup>1</sup> e feijão verde	Massa de meada com frango <sup>1</sup> ao natural e feijão verde	Melão	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Peixe vermelho cozido com batata e legumes	Peixe vermelho cozido com batata e legumes	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
08/02/2026	Dom	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Feijoada com arroz branco e salada mista	Vitela estufada com arroz branco e salada mista	Leite creme <sup>1,3,7</sup>	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Couve	Massa <sup>1</sup> de bacalhau <sup>4</sup> e feijão verde	Massa <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim