SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES

EMENTA N.º 43 -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	
26/10/2026	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Repolho	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
27/10/2026	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]	Caldo verde	Peixe vermelho cozido com batata e legumes	Peixe vermelho cozido com batata e legumes	Melão	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
28/10/2026	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Nabiças	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	Laranja	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga[1,7]	Alho francês	Bifinhos com cogumelos, esparguete e legumes cozidos	Bifinhos com cogumelos ao natural, esparguete e legumes cozidos	Pêra	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
29/10/2026	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Canja[1]	Frango estufado com cenoura, puré e salada mista	Frango estufado (sem peles e gorduras) com cenoura, puré e salada mista	Pêssego	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce[1,7]	Nabo	Farinha de pau com peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
30/10/2026	Sex	Leite c/ cevada, 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	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Pêra	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
31/10/2026	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	Uvas	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga 1,7	Feijão verde	Carapau grelhado[4] com batata cozida e legumes	Carapau grelhado[4] com batata cozida e legumes	Banana	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
01/11/2026	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	Leite creme[1,3,7]	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga 1,7	Couve	Peixe vermelho cozido com batata e legumes	Peixe vermelho cozido com batata e legumes	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 rija; (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 42 -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	
19/10/2026	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	Jardineira de frango e legumes	Jardineira de frango e legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
20/10/2026	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	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
21/10/2026	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Nabiça	Pescada[4] estufada com batata cozida e legumes	Pescada [4] estufada ao natural batata cozida e legumes cozidos	Laranja	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga[1,7]	Repolho	Massa[1] primaveril com carne e feijão verde	Massa[1] primaveril ao naturalcom carne e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
22/10/2026	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	Pêssego	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce[1,7]	Feijão verde	Arroz de peixe e feijão verde	Arroz de peixe ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
23/10/2026	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Espinafres e alho francês	Sardinha assada com batata cozida e salada mista	Sardinha assada com batata cozida e salada mista	Salada de fruta	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo[1,7]	Repolho	Farinha de pau com carne e feijão verde	Farinha de pau com carne e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
24/10/2026	Sáb	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	Uvas	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga 1,7	Cenoura e alho francês	Pescada[4] cozida com batata e repolho	Pescada cozida com batata e repolho	Banana	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
25/10/2026	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 rija; (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 41 -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	
12/10/2026	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Macedónia	Peixe vermelho[4] de cebolada com batata e repolho	Peixe vermelho[4] cozido com batata e repolho	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre[1,6,7,12]	Feijão verde	Arroz de carne e feijão verde	Arroz de carne ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
13/10/2026	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Feijão verde	Massa de meada com frango[1] e feijão verde	Massa de meada com frango[1] ao natural e feijão verde	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada[1,7]	Couve	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	Melão	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
14/10/2026	Qua	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	Solha grelhada[4] com arroz de legumes e salada mista	Laranja	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga[1,7]	Alho francês	Massa[1] primaveril com carne e feijão verde	Massa[1] primaveril ao naturalcom carne e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
15/10/2026	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Canja[1]	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Pêssego	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
16/10/2026	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Nabiças	Pescada frita[4] com arroz repolho e salada mista	Pescada grelhada[4] com arroz de repolho e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo[1,7]	Repolho	Carnes cozidas com batata e legumes	Carnes cozidas com batata e legumes	Pêra	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
17/10/2026	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Repolho	Massa[1] de cotovelos com carne, feijão e repolho	Massa[1] de cotovelos com carne ao natural e cenoura e repolho	Melancia	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga 1,7	Feijão verde	Peixe vermelho cozido com batata e legumes	Peixe vermelho cozido com batata e legumes	Banana	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
18/10/2026	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	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 rija; (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 40 -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	
05/10/2026	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	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Banana	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
06/10/2026	Ter	Leite c/ cevada, 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	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
07/10/2026	Qua	Leite c/ cevada, 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	Laranja	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga[1,7]	Nabo	Massa[1] primaveril com carne e feijão verde	Massa[1] primaveril ao naturalcom carne e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
08/10/2026	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	Melãi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce[1,7]	Repolho	Farinha de pau com bacalhau e legumes	Farinha de pau com bacalhau ao natural e legumes	Banana	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
09/10/2026	Sex	Leite c/ cevada, 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	Arroz de carne e legumes	Arroz de carne ao natural e legumes	Pêra	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
10/10/2026	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga[1,7]	Couve e feijão	Rancho	Massa com carne ao natural e salada mista	Uvas	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga 1,7	Feijão verde	Salada russa[3] com atum e brócolos	Salada russa[3] com pescada[4] e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas 1,3,6,7,8
11/10/2026	Dom	Leite c/ cevada, 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	Formigos[1,8]	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 rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim