



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				Ceia
			Sopa	Prato	Dieta			Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
25-02-2018	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Creme de cenoura e feijão verde	Salada russa com filetes de pescada e brócolos	Salada russa com pescada e brócolos	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre	Feijão verde	Arroz de coelho e repolho cozido	Arroz de coelho ao natural e repolho cozido	Kiwi	Chá c/ bolachas
26-02-2018	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Couve feijão	Massa de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Massa de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada	Couve	Pescada cozida com ovo, batata e legumes (nabo e cenoura)	Pescada cozida com ovo, batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana	Chá c/ bolachas
27-02-2018	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Nabiças	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada mista	Solha no forno com arroz com repolho ao natural e salada mista	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga	Alho francês	Farinha de pau com carne e brócolos	Farinha de pau com carne ao natural e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas
28-02-2018	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Repolho	Frango estufado com cenoura e esparguete e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete e feijão verde	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce	Nabo	Carapau grelhado com batata cozida e repolho	Carapau grelhado com batata cozida e repolho	Melão	Chá c/ bolachas
01-03-2018	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Espinafres	Pescada frita com arroz legumes e salada mista	Pescada grelhada com arroz de legumes e salada mista	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo	Repolho	Fêveras estufadas com esparguete cozida e legumes	Fêveras estufadas ao natural com esparguete cozida e legumes	Banana	Chá c/ bolachas
02-03-2018	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Couve e feijão	Carnes cozidas (carne de porco, frango e chouriça) com feijão, batata e couve	Carnes cozidas (vitela e frango) sem peles e gorduras) com feijão, batata e	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ou bolachas	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado com arroz de legumes e feijão verde	Peixe vermelho grelhado com arroz de legumes e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas
03-03-2018	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Canja	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Leite creme	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga	Couve	Pescada à Gomes Sá e brócolos	Pescada à Gomes Sá e brócolos	Kiwi	Chá c/ bolachas



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 07 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIÁRIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
			Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
18-02-2018	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Repolho	Solha grelhada com arroz de legumes com e salada	Solha grelhada com arroz de legumes com e salada	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre	Nabo	Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e	Kiwi	Chá c/ bolachas
19-02-2018	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Abóbora e feijão verde	Massa à Lavrador	Massa com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada	Couve	Pescada no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Pescada grelhada com arroz branco e macedónia de legumes	Pêra	Chá c/ bolachas
20-02-2018	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Nabiça	Bacalhau à Espanhola e salada mista	Bacalhau cozido com batata, ovo e salada mista	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga	Repolho	Farinha de pau com carne e feijão verde	Farinha de pau com carne ao natural e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas
21-02-2018	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Canja	Bifinhos com cogumelos, arroz branco e salada	Bifinhos com cogumelos ao natural, arroz branco e salada	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce	Feijão verde	Açorda de peixe e feijão verde	Açorda de peixe ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas
22-02-2018	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Espinafres e alho francês	Carapau grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Carapau grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo	Repolho	Bife de frango grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Bife de frango grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas
23-02-2018	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Repolho	Vitela estufada com esparguete e salada mista	Vitela estufada com esparguete ao natural e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ou bolachas	Cenoura e alho francês	Peixe vermelho cozido com batata e couve	Peixe vermelho cozido com batata e couve	Banana	Chá c/ bolachas
24-02-2018	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	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	Bolo de leite	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga	Repolho	Empadão de atum e feijão verde	Empadão de peixe ao natural e feijão verde	Maçã	Chá c/ bolachas



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 06 - LAR/CENTRO DIA/ APOIO DOMICILIÁRIO



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Almoço				Lanche	Jantar				Ceia
			Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
11-02-2018	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Macedónia	Peixe vermelho de cebolada com batata e feijão verde	Peixe vermelho cozido com batata e feijão verde	Banana	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre	Feijão verde	Arroz de frango e feijão verde	Arroz de frango ao natural e feijão verde	Kiwi	Chá c/ bolachas
12-02-2018	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Feijão verde	Massa de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Massa de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada	Couve	Salada russa com barrinhas de pescada e brócolos	Salada russa com pescada e brócolos	Pêra	Chá c/ bolachas
13-02-2018	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Espinafres	Sardinha pequena frita com arroz de tomate e feijão e salada mista	Sardinha grelhada com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga	Alho francês	Massa primaveril com carne e feijão verde	Massa primaveril com carne ao natural e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas
14-02-2018	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Couve e feijão	Jardineira e salada mista	Jardineira e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce	Nabo	Farinha de pau com bacalhau e repolho	Farinha de pau com peixe ao natural e repolho	Kiwi	Chá c/ bolachas
15-02-2018	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Nabiças	Rissóis de peixe com arroz de legumes e salada mista	Pescada assada no forno com arroz de legumes e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo	Repolho	Costelinhas de porco cozidas com batata e legumes (cenoura e nabo)	Vitela cozida com batata e legumes (cenoura e nabo)	Pêra	Chá c/ bolachas
16-02-2018	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Repolho	Vitela estufada com esparguete e salada mista	Vitela estufada com esparguete ao natural e salada mista	Ananás em calda	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ou bolachas	Feijão verde	Peixe vermelho grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Peixe vermelho grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Banana	Chá c/ bolachas
17-02-2018	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Canja	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Frango assado com batata, arroz e salada mista	Mousse de chocolate	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga	Couve	Pescada estufada com batata cozida e repolho	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho	Pêra	Chá c/ bolachas



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		
04-02-2018	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Legumes	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau, arroz branco e salada	Salada de feijão frade com pescada, arroz branco e salada	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre	Repolho	Fígado de cebolada com batata e legumes (cenoura, nabo, repolho)	Bifinhos de cebolada com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e	Banana	Chá c/ bolachas
05-02-2018	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Repolho	Massa à Lavrador	Massa com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada	Feijão verde	Solha grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido	Solha grelhada com arroz de cenoura e repolho cozido	Kiwi	Chá c/ bolachas
06-02-2018	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Espinafres	Peixe vermelho assado com batata, arroz e salada	Peixe vermelho assado com batata, arroz e salada	Tangerina	Iogurte ou leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga	Nabo	Empadão de carne e feijão verde	Empadão de carne ao natural e feijão verde	Pêra	Chá c/ bolachas
07-02-2018	Qui	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Couve e feijão	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Frango grelhado com arroz de legumes e salada mista	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce	Repolho	Farinha de pau com peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas
08-02-2018	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Nabiça	Salada de grão de bico com bacalhau, ovo, batata e salada	Salada de grão de bico com bacalhau, ovo, batata e salada	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo	Couve	Arroz de carne e legumes	Arroz de carne ao natural e legumes	Pêra	Chá c/ bolachas
09-02-2018	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Couve e feijão	Frango estufado com cenoura e esparguete e feijão verde	Frango estufado com cenoura e esparguete e feijão verde	Melão	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga ou bolachas	Feijão verde	Pescada cozida com ovo, batata e legumes (nabo e cenoura)	Pescada cozida com ovo, batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana	Chá c/ bolachas
10-02-2018	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga	Repolho	Feijoada à Transmontana com arroz branco e salada mista	Carne estufada ao natural com arroz branco e legumes	Aletria	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga	Couve	Massada de peixe e feijão verde	Massada de peixe ao natural e feijão verde	Melão	Chá c/ bolachas