



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFAES  
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	
01-01-2024	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Vitela assada com batata, arroz e salada mista	Doces de Natal	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	Nabo	Solha no forno <sup>4</sup> com arroz de legumes	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
02-01-2024	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Abóbora e feijão verde	Massa à Lavrador <sup>1,7,12</sup>	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Couve	Pescada <sup>4</sup> no forno com arroz branco e macedónia de legumes	Pescada <sup>4</sup> grelhada com arroz branco e macedónia de legumes	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
03-01-2024	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiça	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>	Repolho	Rissóis de carne <sup>1,3,7,12</sup> e arroz de legumes	Arroz de carne ao natural e legumes	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
04-01-2024	Qui	Leite c/ cevada, 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	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>
05-01-2024	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres e alho francês	Peixe vermelho <sup>4</sup> de cebolada com batata e feijão verde	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e feijão verde	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Repolho	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>
06-01-2024	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Arroz de pota <sup>14</sup> e salada mista	Arroz de pota <sup>14</sup> e salada mista	Salada de fruta	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Cenoura e alho francês	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e couve	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e couve	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
07-01-2024	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	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>	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 rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFÃES  
EMENTA N.º 52 - 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	
25-12-2023	Seg	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Macedónia	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Doces de Natal	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ fiambre <sup>1,6,7,12</sup>	Feijão verde	Farinha de pau com peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
26-12-2023	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Massa de meada <sup>1</sup> com frango e salada mista	Massa de meada <sup>1</sup> com frango ao natural e salada mista	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>
27-12-2023	Qua	Leite c/ cevada, 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> primavera com carne e feijão verde	Massa <sup>1</sup> primavera ao natural com carne e feijão verde	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
28-12-2023	Qui	Leite c/ cevada, 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	Solha no forno <sup>4</sup> com arroz de legumes	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
29-12-2023	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiças	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	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 branco e macedónia de legumes	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz branco e macedónia de legumes	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
30-12-2023	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	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	Bifanas com batata cozida e legumes cozidos	Bifinhos estufados ao natural com batata cozida e legumes cozidos	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
31-12-2023	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Pêra	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal	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 rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFAES  
EMENTA N.º 51 - 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		
18-12-2023	Seg	Leite c/ cevada, 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 e legumes (cenoura, nabo, repolho)	Bifanas com batata cozida e legumes (cenoura, nabo e repolho)	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
19-12-2023	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Massa à Lavrador <sup>1,12</sup>	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Solha no forno <sup>4</sup> com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de cenoura e macedónia de legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
20-12-2023	Qua	Leite c/ cevada, 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	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>
21-12-2023	Qui	Leite c/ cevada, 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	Pescada <sup>4</sup> à Gomes Sá e legumes cozidos	Pescada cozida <sup>4</sup> com ovo <sup>4</sup> , batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
22-12-2023	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiça	Carapau <sup>4</sup> grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Carapau <sup>4</sup> grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Couve	Arroz de carne e legumes cozidos	Arroz de carne ao natural e legumes cozidos	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
23-12-2023	Sáb	Leite c/ cevada, 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	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com ovo <sup>4</sup> , batata e legumes (nabo e cenoura)	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com ovo <sup>4</sup> , batata e legumes (nabo e cenoura)	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
24-12-2023	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	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	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Couve	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal	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 rijia; (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 50 - 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		
11-12-2023	Seg	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Creme de cenoura e feijão verde	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>
12-12-2023	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	Peixe vermelho cozido <sup>4</sup> com batata e legumes	Peixe vermelho cozido <sup>4</sup> com batata e legumes	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
13-12-2023	Qua	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiças	Pescada frita <sup>4</sup> com arroz de feijão e salada mista	Pescada grelhada <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>
14-12-2023	Qui	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Canja <sup>1</sup>	Esparguete com frango <sup>1</sup> e feijão verde	Esparguete com frango <sup>1</sup> ao natural e feijão verde	Gelatina	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ doce <sup>1,7</sup>	Nabo	Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e repolho	Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e repolho	Melão	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
15-12-2023	Sex	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres	Arroz à Valenciana e salada mista	Arroz de carne ao natural e salada mista	Kiwi	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Repolho	Farinha de pau com peixe e brócolos	Farinha de pau com peixe ao natural e brócolos	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
16-12-2023	Sáb	Leite c/ cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Bacalhau cozido com batata e penca	Bacalhau cozido com batata e penca	Doces de Natal	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Feijão verde	Farrapo velho	Farrapo velho	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
17-12-2023	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	Salada de fruta	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Couve	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	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 rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE CINFAES  
EMENTA N.º 49 - 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		
04-12-2023	Seg	Leite c/ cevada, 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	Carnes cozidas com batata e legumes	Carne cozida (frango e vitela) com batata e legumes	Kiwi	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
05-12-2023	Ter	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Abóbora e feijão verde	Massa à Lavrador <sup>1,7,12</sup>	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ marmelada <sup>1,7</sup>	Couve	Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e repolho	Carapau grelhado <sup>4</sup> com batata cozida e repolho	Pêra	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
06-12-2023	Qua	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Nabiça	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>	Repolho	Rissóis de carne <sup>1,3,7,12</sup> e arroz de legumes	Arroz de carne ao natural e legumes	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
07-12-2023	Qui	Leite c/ cevada, 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	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>
08-12-2023	Sex	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Espinafres e alho francês	Tentáculos de pota <sup>14</sup> cozidos com batata, molho verde e salada mista	Tentáculos de pota <sup>14</sup> cozidos com batata, molho verde e salada mista	Laranja	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Repolho	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>
09-12-2023	Sáb	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Repolho	Bifinhos com cogumelos, esparguete cozida e salada mista	Bifinhos com cogumelos ao natural, esparguete cozida e legumes	Salada de fruta	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Cenoura e alho francês	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata e couve	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata e couve	Banana	Chá c/ bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>
10-12-2023	Dom	Leite c/ cevada, cevada, chá e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Couve e feijão	Feijoada à Transmontana com arroz branco e salada mista	Vitela estufada com arroz branco e salada mista	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 rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim