



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

EMENTA SEMANAL 3 (30/03 a 05/04)

GERAL		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Repolho	Nabo	Couve-penca	Creme de ervilha Alho-francês	Legumes	Alho-francês	Creme de abóbora c/ coentros
	PRATO	¹ Ervilhas c/ ovos escalfados	Febras de porco estufadas c/ puré de batata e jardineira	Strogonoff de frango c/ arroz e legumes salteados	Bacalhau à Gomes de Sá	Gratinado de atum c/ cogumelos e brócolos	Almôndegas de vaca c/ fusilli (molho de espinafres e natas)	Fatiado de vitela c/ caldo aromático e arroz de passas
	SOBREMESA	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Colchão de noiva
JANTAR	SOPA	Brócolos	Tomate	Cenoura c/ salsa	Couve-flor	Lentilhas c/ couve-galega	Grelos	Couve-portuguesa
	PRATO	Arroz de fressura	Salada de peixe c/ batata e macedónia	Lombo de perca c/ batata-doce e salada mista	Salsichas c/ ovos estrelados e arroz alegre	Peixe grelhado c/ batata e salada mista	Tortas de ovo c/salsa e cebola + arroz de feijão	Peixe assado c/ batata-doce e feijão-verde
	SOBREMESA	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%

Horta, 23 de março de 2026

*NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações

¹ Peixe estufado c/ batata e pimentos

A Nutricionista
Ana Rita Fialho C.P.5258N





SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

EMENTA SEMANAL 4 (06/04 a 12/04)

GERAL		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Legumes c/ feijão-preto	Creme de tomate c/ ovo e salsa	Caldo-verde	Lentilha c/ couve	Puré de couve-flor	Cenoura c/ letras	Feijão manteiga
	PRATO	¹ Feijoada vegetariana c/ arroz branco	Caldeirada de peixe c/ batata e pimentos	Frango assado c/ arroz de cenoura	Medalhões de pescada cozidos c/ batata e legumes assados (courgette e couve-flor)	Arroz à valenciana	Abrótea no forno c/ batata cozida em ervas aromáticas e macedónia	Rolo de carne recheado c/ puré de batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Pudim Flan	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Boca doce de morango
JANTAR	SOPA	Primavera	Lavrador	Nabo c/ cenoura	Abóbora c/ nabiça	Espinafre	Hortalíça	Brócolos
	PRATO	Salada de atum c/ fusilli e cenoura	Bife à micalense c/ batata frita e salada mista	Peixe assado c/ batata gratinada e grelos salteados	Costeletas de porco grelhadas c/ inhame e salada de tomate c/ cebola e orégãos	Bacalhau no forno c/ batata e couve	Omelete de queijo e salsa c/ arroz de tomate e salada de alface	Pastéis de bacalhau c/ arroz de feijão e salada de pepino
	SOBREMESA	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%

Horta, 01 de abril de 2026

A Nutricionista

*NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações

¹Bife de frango c/ arroz branco e brócolos

Ana Rita Fialho C.P.5258N