



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

EMENTA SEMANAL 5 (25/05 a 31/05)

GERAL		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Repolho	Crema de cenoura	¹ Nabiças	Crema abóbora	Couve-roxa	Feijão c/ couve portuguesa	Puré de nabo c/ cenoura
	PRATO	Almôndegas de frango ou vaca c/ esparguete e cenoura	Panados de peixe c/ arroz branco e brócolos	Sopas de Espírito Santo	Bacalhau de natas c/ alho francês	Frango guisado c/ ameixas, bagas goji e linguine	Salada de atum e espinafres	Bifes de cebolada c/ arroz e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Arroz-doce/Fruta da época	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Bavaroise c/ fruta da Época
JANTAR	SOPA	Caldo de peixe	Grelos	Crema de ervilhas	Legumes c/ cenoura raspada	Espinafres	Courgette	Couve-galega c/ batata-doce
	PRATO	Peixe estufado c/ batata-doce e macedónia	Perninhas de frango estufadas c/ tomate e esparguete	Massada de atum, cenoura e ovo cozido	Bife de vaca grelhado c/ arroz e salada mista	Peixe frito c/ batata-doce cozida e salada de pepino e alface	Tortas de ovo c/salsa e cebola + arroz de feijão	Perca à lagareiro c/ batata à murro e couve
	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%

*NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações

¹P/ dieta de consistência pastosa

Horta, 18 de maio de 2026
A Nutricionista

Ana Rita Fialho C.P.5258N





SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

EMENTA SEMANAL 6 (01/06 a 07/06)

GERAL		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Grão c/nabiça	Alface c/ cenoura	Feijão branco	Espinafre	Sopa da pedra	Puré de brócolos	Puré de couve-flor
	PRATO	Gratinado de atum c/ cogumelos e brócolos	Jardineira de carne de vaca	Peixe escalado no forno c/ cebolinho, lima e batata + feijão verde	Esparguete à bolonhesa c/ cenoura	Filetes de peixe no forno c/ cogumelos e batata	Molha de carne bovina com puré de batata e cenoura cozida	Filetes de albacora assados c/arroz de tomate
	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%	Salada de fruta
JANTAR	SOPA	Creme de tomate	Alho francês	Caldo-verde	Feijão verde	Abóbora	Legumes	Ervilha
	PRATO	Linguiça e morcela no forno c/ inhame e salada mista	Torta de bacalhau c/ macedónia de legumes cozidos	Entrecosto vinho d'alhos c/ arroz de cenoura	Salada de peixe com feijão-frade, cebola, salsa e ovo	Arroz de frango c/ cenoura	Cebolada de peixe com arroz de pimentos	Frango primavera c/ batata cozida
	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, 18 de maio de 2026

A Nutricionista

Ana Rita Fialho C.P.5258N

*NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

EMENTA SEMANAL 1 (08/06 a 14/06)

GERAL		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Repolho	Abóbora	Brócolos	Grão com espinafres	Grelos	Juliana	Alface
	PRATO	Hambúrguer de vaca grelhado c/ arroz branco e brócolos	Bacalhau c/ natas e espinafres	¹ Feijoada à portuguesa c/ arroz branco	Abrótea de tomatada c/batata assada e couve-flor	Carne de porco à alentejana	Peixe estufado c/pimentos + arroz de grelos	Empadão de carne de vaca c/ macedónia de legumes
	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	Hortaliça inteira	Nabo c/ cenoura	Tomate c/ grelos	Canja	Creme de couve-roxa	Feijão branco	Alho francês
	PRATO	Peixe grelhado c/ batata-doce e salada mista	Frango assado c/ linguine e couve-de-bruxelas	Salada de pescada c/ batata, ovo, salsa, pimentão e cebola	Arroz de frango c/ cenoura e pimentos assados	Salada de atum c/ fusilli e cenoura	Iscas de cebolada c/ batata cozida e feijão verde	Ovos mexidos, c/ fiambre/ queijo e arroz de cenoura
	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%

*NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações

¹ Carne de porco estufada c/ arroz branco

Horta, 29 de maio de 2026

A Nutricionista

Ana Rita Fialho C.P.5258N



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

EMENTA SEMANAL 2 (15/06 a 21/06)

GERAL		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Puré de courgette	Feijão-verde	Canja	Feijão-branco c/ nabiça	Creme de couve juliana	Minestrone	Puré de couve- flor
	PRATO	Panados de peixe no forno c/ massa fusilli e brócolos	Salada de bacalhau	Frango grelhado c/ batata frita	Pudim de atum c/ macedónia de legumes	Esparguete à bolonhesa com cenoura	Arroz de peixe c/ pimentos e grellos salteados	Guisado de carne c/ batata e cenoura
	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%	Mousse de chocolate
JANTAR	SOPA	Espinafres	Puré de cenoura c/ letras	Puré de abóbora c/ nabo	Creme de tomate	Alface c/ cenoura	Legumes	Grão c/ couve- galega
	PRATO	Ovos mexidos com arroz de pimentos e salada de alface	Carne de vaca estufada c/ massa e jardineira de legumes	Peixe assado c/ arroz de tomate	Entrecosto vinho d' alhos c/ arroz de cenoura	Peixe cozido em caldo aromático c/ batata-doce assada e feijão-verde	Frango à transmontana	Peixe grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e tomate
	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, 29 de maio de 2026

A Nutricionista

Ana Rita Fialho C.P.5258N

*NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

EMENTA SEMANAL 3 (22/06 a 28/06)

GERAL		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Repolho	Creme de abóbora c/ coentros	Couve-penca	Alho-francês	Legumes	Creme de ervilha	Couve-portuguesa
	PRATO	¹ Ervilhas c/ ovos escalfados	Jardineira de carne de vaca c/ batata	Frango assado c/ linguine e legumes salteados	Gratinado de atum c/ cogumelos e brócolos	Strogonoff de frango c/ arroz e cenoura	Peixe assado c/ arroz de grelos	Carne de porco assada c/ puré de batata e jardineira
	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%	Pudim de pêssago
JANTAR	SOPA	Brócolos	Nabo	Cenoura c/ salsa	Couve-flor	Lentilhas c/ couve-galega	Grelos	Tomate
	PRATO	Arroz de fressura	Lombo de perca c/ batata-doce e salada mista	Salada de peixe c/ batata e macedónia	Salsichas c/ ovos estrelados e arroz alegre	Peixe grelhado c/ batata e salada mista	Almôndegas de vaca c/ fusilli e cogumelos (molho de espinafres e natas)	Peixe cozido 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, 29 de maio de 2026

*NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações

¹ Peixe estufado c/ batata e pimentos

A Nutricionista
Ana Rita Fialho C.P.5258N