



# 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	<sup>1</sup> 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

<sup>1</sup> Peixe estufado c/ batata e pimentos

A Nutricionista  
Ana Rita Fialho C.P.5258N



# SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

## EMENTA SEMANAL 4 (29/06 a 05/07)

GERAL		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Legumes	Creme de tomate c/ ovo e salsa	Caldo-verde	Lentilha c/ couve	Puré de couve-flor	Cenoura c/ letras	Feijão manteiga
	PRATO	<sup>1</sup> Feijoada vegetariana c/ arroz branco	Caldeirada de peixe c/ batata e pimentos	Cozido à portuguesa	Medalhões de pescada cozidos c/ batata e legumes assados (courgette e couve-flor)	Frango guisado c/ esparguete ao alho e cenoura	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%	Fruta da época / Gelatina 0%	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, 23 de junho de 2026

A Nutricionista

\*NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações

<sup>1</sup>Bife de frango c/ arroz branco e brócolos

Ana Rita Fialho C.P.5258N