



# SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

## EMENTA SEMANAL 5 (06/07 a 12/07)

GERAL		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Repolho	Caldo de peixe	Nabiças	Creme abóbora	Couve-roxa	Feijão c/ couve portuguesa	Puré de nabo c/ cenoura
	PRATO	Almôndegas de frango ou vaca c/ esparguete e cenoura	Peixe assado c/ batata e legumes salteados	Fatiado de vitela c/caldo aromático e arroz de ervilhas	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%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Fruta da época / Gelatina 0%	Bavaoise c/ fruta da Época
JANTAR	SOPA	Creme de cenoura	Grelos	Creme 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%

Horta, 29 de junho de 2026  
A Nutricionista

\*NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações

Ana Rita Fialho C.P.5258N



# SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

## EMENTA SEMANAL 6 (13/07 a 19/07)

GERAL		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Grão c/nabiça	Alface c/ cenoura	Feijão branco	Espinafre	Canja	Sopa da pedra	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	Arroz à valenciana	Frango grelhado c/ batata frita	Filetes de peixe no forno c/ cogumelos e batata	Molha de carne bovina com puré de batata e cenoura 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%	Salada de fruta
JANTAR	SOPA	Creme de tomate	Alho francês	Caldo-verde	Feijão verde	Puré de brócolos	Legumes	Ervilha
	PRATO	Linguiça e morcela no forno c/ inhame e salada mista	Salada de peixe com feijão-frade, cebola, salsa e ovo	Entrecosto vinho d'alhos c/ arroz de cenoura	Torta de bacalhau c/ macedónia de legumes cozidos	Cebolada de peixe com arroz de pimentos	Omelete de queijo e salsa c/arroz e salada mista	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%	Fruta da época / Gelatina 0%

Horta, 06 de julho de 2026  
A Nutricionista

\*NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações

Ana Rita Fialho C.P.5258N