



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

EMENTA SEMANAL 5 (17/08 a 23/08)

GERAL		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Repolho	Caldo de peixe	Nabiças	Crema abóbora	Couve-roxa	Feijão c/ couve portuguesa	Purê 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%	Bavaroise c/ fruta da Época
JANTAR	SOPA	Crema de cenoura	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%

Horta, 10 de agosto de 2026

A Nutricionista

Ana Rita Fialho C.P.5258N

*NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

EMENTA SEMANAL 6 (24/08 a 30/08)

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	Frango assado c/ batata frita	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	Salada de peixe com feijão-frade, cebola, salsa e ovo	Entrecosto vinho d'alhos c/ arroz de cenoura	Massa gratinada c/ atum e delícias do mar	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, 10 de agosto de 2026
A Nutricionista

*NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações

Ana Rita Fialho C.P.5258N