



# SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

## EMENTA SEMANAL 2 (07/09 a 13/09)

| GERAL  |           | 2ª FEIRA                                                       | 3ª FEIRA                                           | 4ª FEIRA                                                             | 5ª FEIRA                              | 6ª FEIRA                           | SÁBADO                                                             | DOMINGO                                                        |
|--------|-----------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| ALMOÇO | SOPA      | Puré de courgette                                              | Feijão-verde                                       | Creme de couve juliana                                               | Feijão-branco c/ nabiça               | Alface c/ cenoura                  | Minestrone                                                         | Puré de couve-flor                                             |
|        | PRATO     | Panados de peixe no forno c/ massa fusilli e brócolos          | Salada de bacalhau                                 | Cozido à portuguesa                                                  | Pudim de atum c/ macedónia de legumes | Esparguete à bolonhesa com cenoura | Arroz de peixe c/ pimentos e grelos 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%                                       | Salada de fruta                                                |
|        |           |                                                                |                                                    |                                                                      |                                       |                                    |                                                                    |                                                                |
| JANTAR | SOPA      | Espinafres                                                     | Puré de cenoura c/ letras                          | Caldo de peixe e coentros                                            | Creme de tomate                       | Puré de abóbora c/ nabo            | Legumes                                                            | Grão c/ couve-galega                                           |
|        | PRATO     | Omelete de queijo e salsa c/arroz de tomate e salada de alface | Perninhas de frango estufadas c/ tomate e linguine | Peixe cozido em caldo aromático c/ batata-doce assada e feijão-verde | Frango à transmontana                 | Peixe assado c/ arroz de pimentos  | Bife de porco grelhado c/ batata frita e salada de alface e pepino | 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, 31 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 3 (14/09 a 20/09)

| 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 | Strogonoff de frango c/ arroz e brócolos | Empadão de carne bovina c/ jardineira de legumes | Bacalhau à Gomes de Sá                      | Frango assado c/ lingüine e legumes salteados | Peixe assado c/ arroz de grelos                                         | Jardineira de carne de porco c/ batata     |
|        | 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                        | Salada de atum 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       | 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, 07 de setembro 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