



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

EMENTA SEMANAL 6 (05/10 a 11/10)

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	Cozido à portuguesa	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	Torta de bacalhau c/ macedónia de legumes cozidos	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, 28 de setembro 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 (12/10 a 18/10)

GERAL		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Repolho	Brócolos	Grão com espinafres	Juliana	Grelas	Alho francês	Alface
	PRATO	Hambúrguer de vaca grelhado c/ arroz branco e brócolos	Bacalhau c/ natas e espinafres	Carne de porco à alentejana c/ cenoura	Peixe de tomataada c/ batata assada e couve-flor	¹ Feijoada à portuguesa c/ arroz branco	Peixe cozido c/ batata e jardineira	Empadão de atum acompanhado de couve-roxa raspada
	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	Abóbora c/ nabiça	Tomate c/ grelos	Canja	Crema de couve-roxa	Feijão branco	Nabo c/ cenoura
	PRATO	Salada de pescada c/ batata, ovo, salsa, pimentão e cebola	Arroz de frango c/ cenoura e pimentos assados	Peixe estufado c/pimentos + arroz e grelos salteados	Frango assado c/ linguine e couve-de-bruxelas	Peixe grelhado c/ batata-doce e salada mista	Ovos mexidos, c/ fiambre/ queijo e arroz de cenoura	Iscas de cebolada c/ puré misto de batata e abóbora
	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, 06 de outubro de 2026

A Nutricionista

Ana Rita Fialho C.P.5258N