SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

EMENTA SEMANAL 4 (02/11 a 08/11)

GERAL		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Legumes c/ feijão-preto	Creme de tomate c/ ovo e salsa	Nabo c/ cenoura	Lentilha c/ couve	Canja	Cenoura c/ letras	Feijão manteiga
	PRATO	[1]Feijoada vegetariana c/ arroz branco	Caldeirada de peixe c/ batata e pimentos	Arroz à valenciana	Medalhões de pescada cozidos c/ batata e legumes assados (courgette e couve-flor)	Frango guisado c/ esparguete ao alho e cenoura	Peixe 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	Caldo-verde	Abóbora c/ nabiça	Espinafre	Hortaliça	Brócolos
	PRATO	Salada de atum c/ fusilli e cenoura	Bife à micaelense 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%

*NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações

[1]Bife de frango c/ arroz branco e brócolos

Horta, 26 de outubro de 2026

A Nutricionista

Ana Rita Fialho C.P.5258N

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA HORTA

EMENTA SEMANAL 5 (09/11 a 15/11)

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 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%	Boca doce de caramelo
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	Arroz de frango c/ cenoura	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	Ovos de mexidos c/ arroz de pimentos e salada de alface	Perca à lagareiro c/ batata à murro e couve
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

*NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações

Horta, 02 de novembro de 2026

A Nutricionista

Ana Rita Fialho C.P.5258N