



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LOULÉ  
**EMENTA 7**

Semana de:  
**11 A 17 MAIO 2026**

|                     | P. ALMOÇO   | ALMOÇO   | LANCHE  | JANTAR   | CEIA  |
|---------------------|---|--|---|--|---|
| <b>2ª FEIRA</b>     | Leite/ Café/<br>Chá/ Caldo<br><br>Paposseco/<br>Integral c/<br>Queijo         | <b>Sopa:</b> Creme de legumes<br><b>Prato:</b> Empadão (batata) de peixe<br><b>Dieta:</b> Empadão (batata) de peixe<br><b>Pastosa:</b> Creme de legumes c/ peixe<br><b>Sobremesa:</b> ERPI/CD - Pudim<br>SAD - Pudim + laranja   | Leite/ Café/ Chá/<br>iogurte<br><br>Bolachas/<br>Paposseco/ Integral<br>c/ chocolate                                  | <b>Sopa:</b> Portuguesa<br><b>Sandes:</b> Pão com mortadela<br><b>Pastosa:</b> Portuguesa c/ carne<br><b>Sobremesa:</b> ERPI/ CD - Banana                | Leite/ Café/ Chá/<br>Caldo/ Iogurte<br><br>Bolacha Maria/<br>Bolacha Água e sal |
| <b>3ª FEIRA</b>     | Leite/ Café/<br>Chá/ Caldo<br><br>Paposseco/<br>Integral c/<br>Fiambre        | <b>Sopa:</b> Macedónia<br><b>Prato:</b> Strogonoff frango com esparguete e salada de couve roxa e cenoura<br><b>Dieta:</b> Strogonoff frango (s/natas) com esparguete e salada de couve roxa e cenoura<br><b>Pastosa:</b> Macedónia c/ frango<br><b>Sobremesa:</b> ERPI/CD - Maçã<br>SAD - Maçã e banana | Leite/ Café/ Chá/<br>iogurte<br><br>Bolachas/<br>Paposseco/ Integral<br>c/ chourição                                  | <b>Sopa:</b> Açorda de peixe<br><b>Sandes:</b> Pão com fiambre<br><b>Pastosa:</b> Creme de brócolos c/ peixe<br><b>Sobremesa:</b> ERPI/ CD - Maçã assada | Leite/ Café/ Chá/<br>Caldo/ Iogurte<br><br>Bolacha Maria/<br>Bolacha Água e sal |
| <b>4ª FEIRA</b>     | Leite/ Café/<br>Chá/ Caldo<br><br>Paposseco/<br>Integral c/<br>Queijo         | <b>Sopa:</b> Lombardo<br><b>Prato:</b> Pescada no forno com batata, e brócolos<br><b>Dieta:</b> Pescada no forno com batata, e brócolos<br><b>Pastosa:</b> Lombardo c/ peixe<br><b>Sobremesa:</b> ERPI/CD - Laranja<br>SAD - Laranja + gelatina  | Leite/ Café/ Chá/<br>iogurte<br><br>Bolachas/<br>Paposseco/ Integral<br>c/ fiambre                                    | <b>Sopa:</b> Feijão verde<br><b>Sandes:</b> Pão com queijo<br><b>Pastosa:</b> Abóbora e cenoura c/ carne<br><b>Sobremesa:</b> ERPI/ CD - Gelatina        | Leite/ Café/ Chá/<br>Caldo/ Iogurte<br><br>Bolacha Maria/<br>Bolacha Água e sal |
| <b>5ª FEIRA</b>     | Leite/ Café/<br>Chá/ Caldo<br><br>Paposseco/<br>Integral c/<br>Mortadela      | <b>Sopa:</b> Canja<br><b>Prato:</b> Jantar de grão<br><b>Dieta:</b> Bife de frango c/ massa e legumes<br><b>Pastosa:</b> Juliana c/ carne<br><b>Sobremesa:</b> ERPI/CD - Aletria<br>SAD - Aletria + maçã   | Leite/ Café/ Chá/<br>iogurte<br><br>Bolachas/<br>Paposseco/ Integral<br>c/ fiambre                                    | <b>Sopa:</b> Caldo verde<br><b>Sandes:</b> Pão com chourição<br><b>Pastosa:</b> Abóbora com coentros e peixe<br><b>Sobremesa:</b> ERPI/ CD - Banana      | Leite/ Café/ Chá/<br>Caldo/ Iogurte<br><br>Bolacha Maria/<br>Bolacha Água e sal |
| <b>6ª FEIRA</b>     | Leite/ Café/<br>Chá/ Caldo<br><br>Paposseco/<br>Integral c/<br>Queijo fundido | <b>Sopa:</b> Alho francês<br><b>Prato:</b> Paloco à Brás com salada<br><b>Dieta:</b> Salada de paloco c/ salada<br><b>Pastosa:</b> Alho francês c/ peixe<br><b>Sobremesa:</b> ERPI/CD - Pêra bêbeda<br>SAD - Pêra bêbeda + banana  | Leite/ Café/ Chá/<br>iogurte<br><br>Bolachas/<br>Paposseco/ Integral<br>c/ fiambre (ERPI) e<br>doce/marmelada<br>(CD) | <b>Sopa:</b> Grão com massa<br><b>Sandes:</b> Pão com queijo<br><b>Pastosa:</b> Grão com massa e frango<br><b>Sobremesa:</b> ERPI/CD - Maçã assada       | Leite/ Café/ Chá/<br>Caldo/ Iogurte<br><br>Bolacha Maria/<br>Bolacha Água e sal |
| <b>SÁBADO</b>       | Leite/ Café/<br>Chá/ Caldo<br><br>Paposseco/<br>Integral c/<br>Queijo         | <b>Sopa:</b> Nabiça<br><b>Prato:</b> Arroz de frango e cenoura c/ salada<br><b>Dieta:</b> Arroz de frango e cenoura c/ salada<br><b>Pastosa:</b> Nabiça e frango<br><b>Sobremesa:</b> ERPI - Laranja<br>SAD - laranja + pêra   | Leite/ Café/ Chá/<br>iogurte<br><br>Bolachas/<br>Paposseco/ Integral<br>c/ doce/marmelada                             | <b>Sopa:</b> Espinafres com massa<br><b>Sandes:</b> Pão com fiambre<br><b>Pastosa:</b> Espinafres com massa e peixe<br><b>Sobremesa:</b> ERPI - Gelatina | Leite/ Café/ Chá/<br>Caldo/ Iogurte<br><br>Bolacha Maria/<br>Bolacha Água e sal |
| <b>DOMINGO</b>      | Leite/ Café/<br>Chá/ Caldo<br><br>Paposseco/<br>Integral c/<br>Fiambre        | <b>Sopa:</b> Feijão-verde<br><b>Prato:</b> Perú no forno c/ massa e ervilhas<br><b>Dieta:</b> Perú no forno c/ massa e ervilhas<br><b>Pastosa:</b> Portuguesa com carne<br><b>Sobremesa:</b> ERPI - Maçã<br>SAD - Gelatina + maçã  | Leite/ Café/ Chá/<br>iogurte<br><br>Bolachas/<br>Paposseco/ Integral<br>c/ queijo                                     | <b>Sopa:</b> Feijão e legumes<br><b>Sandes:</b> Pão com chourição<br><b>Pastosa:</b> Feijão e legumes c/ peixe<br><b>Sobremesa:</b> ERPI - Batata doce   | Leite/ Café/ Chá/<br>Caldo/ Iogurte<br><br>Bolacha Maria/<br>Bolacha Água e sal |
| <b>ANIVERSÁRIOS</b> | <b>ERPI</b>   |  |   | <b>CENTRO DIA</b>  |   |
|                     | 5 PISO – 12 MAIO – M. ANTONIETA SOUSA   |  |   | CD – 11 MAIO – MANUEL BRÁS   |   |

ITAU - 1618536

SCM LOULÉ  
L: 6318315

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações por motivos alheios à instituição.

ITAU:

DATA: 13/3/26

SCMLOULÉ:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup> Ovos, <sup>3</sup> Pães, <sup>4</sup> Soja, <sup>5</sup> Leite, <sup>6</sup> Frutos de casca rija, <sup>7</sup> Aipo, <sup>8</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>9</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas