



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LOULÉ  
**EMENTA 8**

Semana de:  
**13 A 19 JULHO 2025**

	P. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
<b>2ª FEIRA</b>	Leite/ Café/ Chá/ Caldo  Paposseco/ Integral c/ Queijo	<b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Paloco c/ natas e salada de alface e cenoura <b>Dieta:</b> Salada de paloco <b>Pastosa:</b> Agrião com peixe <b>Sobremesa:</b> ERPI/CD - Doce da casa SAD - Doce da casa + banana	Leite/ Café/ Chá/ iogurte  Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ chocolate	<b>Sopa:</b> Cenoura e repolho <b>Sandes:</b> Pão com mortadela <b>Pastosa:</b> Cenoura e repolho com carne <b>Sobremesa:</b> ERPI/ CD - banana	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ Iogurte  Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
<b>3ª FEIRA</b>	Leite/ Café/ Chá/ Caldo  Paposseco/ Integral c/ Fiambre	<b>Sopa:</b> Nabiça <b>Prato:</b> Arroz à valenciana <b>Dieta:</b> Peito de frango grelhado com massa e legumes cozidos <b>Pastosa:</b> Nabiça com carne <b>Sobremesa:</b> ERPI/CD - Pêssego calda SAD - Laranja + maçã assada c/ canela	Leite/ Café/ Chá/ iogurte  Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ chourição	<b>Sopa:</b> Macedónia <b>Sandes:</b> Pão com fiambre <b>Pastosa:</b> Macedónia com peixe <b>Sobremesa:</b> ERPI/ CD - maçã assada c/ canela	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ Iogurte  Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
<b>4ª FEIRA</b>	Leite/ Café/ Chá/ Caldo  Paposseco/ Integral c/ Queijo	<b>Sopa:</b> Couve portuguesa <b>Prato:</b> Solha frita c/ papas de milho <b>Dieta:</b> Solha no forno c/ papas de milho <b>Pastosa:</b> Couve portuguesa com peixe <b>Sobremesa:</b> ERPI/CD - Salada fruta SAD - Salada fruta 2x	Leite/ Café/ Chá/ iogurte  Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ fiambre	<b>Sopa:</b> Pedra <b>Sandes:</b> Pão com queijo <b>Pastosa:</b> Pedra com frango <b>Sobremesa:</b> ERPI/ CD - Pudim	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ Iogurte  Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
<b>5ª FEIRA</b>	Leite/ Café/ Chá/ Caldo  Paposseco/ Integral c/ Mortadela	<b>Sopa:</b> Couve-flor <b>Prato:</b> Bife à SCML (bife de porco de cebolada c/ batata frita e feijão preto) <b>Dieta:</b> Bife de porco de cebolada c/ batata cozida <b>Pastosa:</b> Hortaliça com carne <b>Sobremesa:</b> ERPI/CD - Batata Doce SAD - Batata doce + maçã	Leite/ Café/ Chá/ iogurte  Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ fiambre	<b>Sopa:</b> Açorda ovo <b>Sandes:</b> Pão com chourição <b>Pastosa:</b> Cenoura e coentros com peixe <b>Sobremesa:</b> ERPI/ CD - maçã assada	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ Iogurte  Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
<b>6ª FEIRA</b>	Leite/ Café/ Chá/ Caldo  Paposseco/ Integral c/ Queijo fundido	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura e salada <b>Dieta:</b> Pastéis de bacalhau no forno com arroz de cenoura e salada <b>Pastosa:</b> Espinafres com peixe <b>Sobremesa:</b> ERPI/CD - Arroz Doce SAD - Arroz doce + Pêra	Leite/ Café/ Chá/ iogurte  Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ fiambre (ERPI) e doce/marmelada (CD)	<b>Sopa:</b> Grão com hortaliça <b>Sandes:</b> Pão com queijo <b>Pastosa:</b> Grão com hortaliça e carne <b>Sobremesa:</b> ERPI/ CD - Pêra	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ Iogurte  Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
<b>SÁBADO</b>	Leite/ Café/ Chá/ Caldo  Paposseco/ Integral c/ Queijo	<b>Sopa:</b> Alho francês <b>Prato:</b> Frango à Brás c/ salada de alface e tomate <b>Dieta:</b> Salada de frango c/ batata <b>Pastosa:</b> Legumes e coentros c/ frango <b>Sobremesa:</b> ERPI - Banana SAD - Banana + laranja	Leite/ Café/ Chá/ iogurte  Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ doce/marmelada	<b>Sopa:</b> Canja <b>Sandes:</b> Pão com fiambre <b>Pastosa:</b> Couve-flor c/ peixe <b>Sobremesa:</b> ERPI -maçã assada	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ Iogurte  Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
<b>DOMINGO</b>	Leite/ Café/ Chá/ Caldo  Paposseco/ Integral c/ Fiambre	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Febras de tomatada c/ esparguete e cenoura <b>Dieta:</b> Febras c/ esparguete e cenoura <b>Pastosa:</b> Legumes c/ carne <b>Sobremesa:</b> ERPI/CD - Maçã SAD - Gelatina + maçã	Leite/ Café/ Chá/ iogurte  Bolachas/ Paposseco/ Integral c/ queijo	<b>Sopa:</b> Grão c/ nabiça <b>Sandes:</b> Pão com chourição <b>Pastosa:</b> Grão c/ nabiça e peixe <b>Sobremesa:</b> ERPI - Gelatina	Leite/ Café/ Chá/ Caldo/ Iogurte  Bolacha Maria/ Bolacha Água e sal
		<b>ERPI</b>		<b>CENTRO DIA</b>	
<b>ANIVERSÁRIOS</b>	<b>3 PISO – 19 JULHO – JOSÉ DA PIEDADE FERNANDES</b>				

**ITAU - 1618536**

**SCMLOULÉ**

**L.I: 6318315**

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

ITAU:

DATA: 28/04/2026

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> Peixes, <sup>4</sup> Soja, <sup>5</sup> Leite, <sup>6</sup> Frutos de casta 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas