



Semana de 12 a 19 de outubro de 2026



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de coelho com cenoura ^{1,3,12}
	Pré-Escolar	Coxinhas de frango no forno com arroz de ervilhas. Salada ¹²
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de Brócolos e abóbora
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Pescada cozida com batatinha cozida. Brócolos cozidos ⁴
	Pré-Escolar	Lombinhos de salmão com batatinha cozida. Brócolos cozidos ⁴
Sobremesa		Perâ

4ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Massinha com vitela picada e cenoura ¹
Sopa		Caldo verde/ Creme de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massinha de peru com milho e feijão verde ^{1,12}
	Pré-Escolar	Strogonoff de peru com esparguete. Salada ^{1,7,12}
Sobremesa		Laranja

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Purê de batata com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Filetes de pescada com arroz de cenoura ³
	Pré-Escolar	Bolinhos de Bacalhau com arroz branco e salada de feijão frade ^{1,3,4,7,12}
Sobremesa		Maçã

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de curgete e nabo
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de frango com grão-de-bico. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massa de frango com grão-de-bico. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Tangerina

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa Juliana
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bife de frango com arroz de cenoura. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Panados de frango com arroz de feijão. Salada ^{1,3,12}
Sobremesa		Pera

Observações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas Nutricionistas Dr.ª Ana Sofia Rebelo (3162N) e Dr.ª Maria Isabel Ribeiro (6608N)

Por qualquer motivo esta ementa pode ser alterada. Em caso de necessitar de informações sobre alérgenos consulte a nossa cozinha

Santa Casa da Misericórdia do Peso da Régua

Plano de Ementas Semanal ERPI, SAD, CS, UCCI, LIJ

Edição n.º 3 de 20/10/2017



Semana de 12 a 19 de outubro de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de alheira e moira com couve	Pescada no forno com cebolada e batata cozida. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Arroz de frango ao natural	Filetes de pescada cozido com batata cozida. Legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos e abóbora	Creme de legumes
	Prato Geral	Salmão grelhado com batata assada. Salada de tomate ⁴	Massa de carne picada. Salada ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Filetes de pescada com arroz branco ⁴	Coxas de frango com massa. Salada ¹
	Sobremesa	Fruta	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Strogonoff de peru com esparguete. Salada ^{1,7,12}	Solha no forno com batata cozida. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Massa de peru ao natural. Salada ¹	Solha no forno com batata cozida. Legumes ⁴
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Bolinhos de Bacalhau com arroz branco e salada de feijão frade ^{1,3,4,7,12}	Jardineira de carnes ¹²
	Prato Ligeiro	Filete de pescada cozido ao natural com arroz de couve	Jardineira de peru
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete e nabo	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de frango com grão-de-bico. Salada ^{1,12}	Arroz de lulas ^{12,14}
	Prato Ligeiro	Massa de frango com cenoura ralada ¹	Arroz de pescada ⁴
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de cebola	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombinhos de pescada no forno com pimentos e batata assada. ⁴	Arroz de pato. Salada ¹²
	Prato Ligeiro	Lombinhos de pescada cozidos com batata cozida ⁴	Arroz de pato ao natural. Salada
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Bacalhau com natas. Salada ^{7,12}	Roti no forno com esparguete. Salada ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Meia desfeita ^{3,4}	Massa de peru ao natural ¹
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Panados de frango com arroz de feijão. Salada ^{1,3,12}	Maruca no forno com cebolada e delícias e batata cozida. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Perna de frango cozida com arroz de ervilhas	Maruca cozida com batata cozida. Legumes ⁴
	Sobremesa	Pera	Fruta da época

Por qualquer motivo esta ementa pode ser alterada. Em caso de necessitar de informações sobre alérgenos consulte a nossa cozinha.

Observações, A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionistas: Dr.ª Ana Sofia Rebelo (3162N) e Dr.ª Maria Isabel Ribeiro (6608N)