



Semana de 14 a 21 de setembro 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	Rolo de carne de legumes com massa de cenoura ^{1,3,12}
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	Arroz de bacalhau com feijão ⁴
	Pré-Escolar	Arroz de bacalhau com feijão ⁴
Sobremesa		Pera

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 legumes. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massinha de peru com legumes. Salada ^{1,12}
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	Salada russa de pescada ^{3,4}
	Pré-Escolar	Salada russa de atum ^{3,4}
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	Arrozinho de frango ao natural com brócolos cozidos
	Pré-Escolar	Empadão de frango ^{3,4,7,12}
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	Arrozinho de vitela com ervilhas e cenoura
	Pré-Escolar	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão preto
Sobremesa		Pera

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

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 14 a 21 de setembro de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	Creme de legumes
	Prato Geral	Rolo de carne de legumes com massa de cenoura ^{1,3,12}	Salmão grelhado com batata cozida. Legumes cozidos ⁴ UCCI: Maruca estufada com batata cozida. Legumes cozidos ⁴
	Prato Ligeira	Massa de frango. Salada ¹	Filetes de pescada com batata cozida. Legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos e abóbora	Creme de legumes
	Prato Geral	Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão. Salada ^{1,3,4,7,12}	Frango assado com arroz à primavera ¹²
	Prato Ligeiro	Filetes de pescada com arroz branco ⁴	Coxas de frango com massa. Salada
	Sobremesa	Fruta	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de carnes com couve e grão-de-bico ^{1,12}	Solha no forno com cebolada e batata assada. Legumes ^{4,12} UCCI: Salmão grelhado com batata assada. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Massa de coelho ao natural ¹	Salada russa de peixe
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Salada de feijão-frade com ovo, atum e arroz branco ^{3,4}	Massa à bolonhesa. Salada ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura	Massa de peru. Salada ¹
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete e nabo	Creme de legumes
	Prato Geral	Empadão de frango. Salada de couve roxa e cenoura ralada ^{3,4,7,12}	Arroz de lulas. Legumes ^{12,14} UCCI: Pescada no forno com arroz de brócolos ^{4,12}
	Prato Ligeiro	Frango cozido com batata cozida. Legumes	Arroz de peixe. Legumes ⁴
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de cebola	Creme de legumes
	Prato Geral	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e couve branca ^{1,3,4,7,12}	Coelho/ Frango estufado com massa. Salada de tomate ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de peixe com couve ⁴	Frango estufado ao natural com massa. Salada de tomate ¹
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombo de porco no forno com batata assada. Salada ¹²	Ovos escalfados com ervilhas e bacon e arroz ¹²
	Prato Ligeiro	Peito de frango com batata cozida. Salada	Ovos escalfados ao natural com ervilhas e arroz
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Bife de frango grelhado, com feijão preto e arroz branco. Salada de pepino e tomate	Pescada no forno com cebolada e batata cozida. Legumes ⁴ UCCI: Rissóis com arroz de ervilhas ^{1,3,4,7,12}
	Prato Ligeiro	Bife de frango grelhado, com feijão preto e arroz branco. Salada de pepino e tomate	Pescada 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 rij; 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)