



Semana de 16 a 23 de fevereiro de 2026



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de couve-flor
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de frango com cenoura ¹
	Pré-Escolar	Rolo de Carne envolvido em legumes com massa ^{1,3,12}
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

FERIADO: CARNAVAL

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	Pescada com todos ^{3,4}
	Pré-Escolar	Pescada com todos ^{3,4}
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	Batatas aos trambolhões. Legumes ^{3,6,7,12}
	Pré-Escolar	Batatas aos trambolhões. Legumes ^{3,6,7,12}
Sobremesa		Maçã

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de repolho
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Filetes de pescada com arroz ⁴
	Pré-Escolar	Filetes de pescada com arroz ⁴
Sobremesa		Tangerina

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de Juliana
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de peru ¹
	Pré-Escolar	Massa à lavrador ^{1,12}
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 inofensivos Nutricionista (3162N), Dr.ª Ana Sofia Rebelo

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 16 a 23 de fevereiro de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor	Creme de legumes
	Prato Geral	Rolo de carne envolvido em legumes com esparguete ^{1,3,12}	Redfish no forno com batata assada. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Massa de peru com ervilhas e cenoura ¹	Redfish no forno com batata assada. Legumes ⁴
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	Cozido à portuguesa ¹²	Costeletas grelhadas com massa ¹
	Prato Ligeiro	Frango cozido com arroz	Massa de peru
	Sobremesa	Pera	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Dourada grelhada com batata à murro ⁴	Bolinhos de Bacalhau com arroz de tomate ^{1,3,4}
	Prato Ligeiro	Dourada no forno com batata cozida. Legumes ⁴	Arroz de pescada com cenoura ⁴
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de frango com cogumelos e cenoura ^{1,12} UCCI: Batatas aos trambolhões ^{3,6,7,12}	Isclas de fígado com batata cozida ¹²
	Prato Ligeiro	Filete de pescada com batata cozida. Legumes ⁴	Massa de frango com cenoura. Salada ^{1,12}
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de repolho	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de lulas ^{12,14}	ERPI: Massa de bacalhau ^{1,4} LIJ: Massa de atum ^{1,4,7}
	Prato Ligeiro	Bife de frango grelhado com arroz	Lombinhos de pescada estufados com batata cozida ⁴
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de cebola	Creme de legumes
	Prato Geral	Rojões com batata cozida ¹²	Bifinhos de peru com cogumelos e arroz. Salada
	Prato Ligeiro	Peito de peru com batata cozida	Bifinhos de peru com arroz. Legumes
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Vitela assada na panela com arroz ¹²	Solha no forno com batata assada. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Frango com arroz	Solha no forno com batata cozida. Legumes ⁴
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa de Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa à lavrador ^{1,12}	Raia Dourada com arroz de tomate ^{1,3,4}
	Prato Ligeiro	Carne estufada ao natural com massa	Redfish no forno 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.

Nutricionista (3162N), Dr.ª Ana Sofia Rebelo