



Semana de 17 a 24 de agosto de 2025



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de feijão-verde e cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Roti com esparguete. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Roti com esparguete. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de Couve-Flor
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Pescada com todos ^{3,4}
	Pré-Escolar	Pescada com todos ^{3,4}
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	Arroz de frango ao natural com ervilhas e cenoura. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Feijoada de frango com arroz branco. Salada 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	Massinha de filetes de pescada com legumes ^{1,4}
	Pré-Escolar	Massinha de atum com feijão verde ^{1,4}
Sobremesa		Maçã

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de alface
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Jardineira de carne ao natural
	Pré-Escolar	Carne de porco à alentejana 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 massinha de feijão. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Panados de frango com massinha de feijão. Salada ^{1,3,7,12}
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-Alpico; 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 17 a 24 de agosto de 2025

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	Roti com esparguete. Salada ^{1,12}	Jardineira de lulas ^{12,14}
	Prato Ligeiro	Massa de peru ao natural. Salada	Salada russa de peixe ⁴
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de Couve-Flor	Creme de legumes
	Prato Geral	Pescada no forno com pimentos e batata cozida. Legumes ^{4,12}	Hambúrguer grelhado com arroz de tomate. Salada ¹²
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida. Legumes ⁴	Coxinha de frango ao natural com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Arroz de frango com macedónia. Salada ¹² CI/UCCI: Feijoada de frango com arroz branco. Salada ¹²	Lombinhos de pescada estufados com batata cozida e legumes ⁴ LIJ/UCCI: Salmão no forno com batata cozida e legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Arroz de frango com macedónia	Lombinhos de pescada estufados ao natural com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de atum. Salada ^{1,4}	Alheira no forno com batata frita. Salada ^{1,12} LIJ/UCCI: Moelas estufadas com arroz branco. Salada ¹²
	Prato Ligeiro	Massa de peixe ao natural. Salada	Bife de peru grelhado com batata cozida. Legumes
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de alface	Creme de legumes
	Prato Geral	Carne de porco à alentejana. Salada ¹²	Massa de bacalhau ^{1,4} LIJ/UCCI: Camarão à Brás ^{2,3}
	Prato Ligeiro	Frango estufado ao natural com massa ¹²	Massa de bacalhau ao natural ^{1,4}
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de abóbora e couve	Creme de legumes
	Prato Geral	Panados de peixe com arroz de feijão ^{1,3,4,7,12}	Fêveras estufadas com massa ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de peixe ao natural ⁴	Massa de peru ao natural ¹
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Frango assado com batata assada	Janquinhos com arroz de tomate ^{1,3,4,12} LIJ: Lombinhos de peixe no forno com arroz de tomate ⁴
	Prato Ligeiro	Frango cozido com batata cozida	Carapau frito pequeno com arroz de tomate
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Panados de frango com massa de feijão ^{1,3,7,12}	Caldeira de peixe ⁴
	Prato Ligeiro	Bife de frango com arroz de cenoura	Caldeira de peixe ao natural 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