



Semana de 18 a 25 de maio de 2026



2ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Creme de cenoura e abóbora
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bife de frango com arroz branco e feijão preto. Salada
	Pré-Escolar	Grelhada mista com arroz e feijão preto ^{6,12}
Sobremesa		Banana

3ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de repolho
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Meia desfeita ^{3,4}
	Pré-Escolar	Meia desfeita ^{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	Ovos escalfados com ervilhas e arroz ³
	Pré-Escolar	Ovos escalfados com ervilhas e arroz ³
Sobremesa		Laranja

5ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Purê de batata com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de feijão-verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de pescada com feijão verde ^{1,4}
	Pré-Escolar	Massa 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 brócolos
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Frango estufado ao natural com cenoura e arroz branco. Salada
	Pré-Escolar	Frango no forno com arroz de cenoura. Salada ¹²
Sobremesa		Tangerina

2ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de peru com feijão. Salada ¹
	Pré-Escolar	Costeletas grelhadas com massa de feijão. Salada ^{1,12}
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-Tremoço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos Nutricionista (3162N), Dr.ª Ana Sofia Rebelo

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 18 a 25 de maio de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de alface	Creme de legumes
	Prato Geral	Grelhada mista com arroz branco e feijão preto. Salada ^{6,12}	Massa de peixe ^{1,4}
	Prato Ligeiro	Peito de frango estufado ao natural com arroz branco	Massa de peixe ao natural. Salada ^{1,4}
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de Repolho	Creme de legumes
	Prato Geral	Meia Desfeita	Espetadas grelhadas com arroz de brócolos
	Prato Ligeiro	Meia Desfeita (sem grão)	Espetadas estufadas ao natural com arroz de couve-flor
	Sobremesa	Pera	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Ovos escalfados com ervilhas e arroz ^{3,12}	ERPI: Peixe Espada no forno com batata assada ^{4,12} LIJ/UCCI: Bacalhau no forno com batata assada ⁴
	Prato Ligeiro	Ovo cozido com arroz branco	Pescada com todos
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de Cebola	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de atum gratinada ^{1,4,7}	ERPI: Arroz à valenciana LIJ/UCCI: Massa com carne picada ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Massa de peixe ao natural ¹	Arroz de pato ao natural
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Frango no forno com arroz de cenoura. Salada ¹²	ERPI: Massa de Bacalhau ^{1,4} LIJ/UCCI: Dourada grelhada com batata assada ⁴
	Prato Ligeiro	Frango estufado ao natural com arroz branco. Salada	Maruca estufada com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Creme de cenoura e abóbora	Creme de legumes
	Prato Geral	Pescada Dourada com arroz de feijão ^{1,3,4,12}	Massa de peru com ervilhas e cenoura ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Pescada Cozida com arroz de cenoura	Massa de peru ao natural com cenoura
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombo de porco com batata assada. Salada ¹²	Panados de peixe com arroz de feijão verde ^{1,3,4}
	Prato Ligeiro	Jardineira de frango ao natural	Filetes de pescada estufados ao natural com arroz de feijão-verde
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Costeletas grelhadas com massa de feijão. Salada ^{1,12}	Maruca estufada com purê. Legumes ^{4,7}
	Prato Ligeiro	Bife de frango com massa. Salada ¹	Maruca estufada com purê. 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