



Semana de 19 a 26 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	Peru desfiado com arroz de feijão
	Pré-Escolar	Panados de frango com arroz de feijão ^{1,3,7,12}
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	Salada russa de atum ^{3,4}
	Pré-Escolar	Salada russa de atum ^{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 pato ao natural. Salada
	Pré-Escolar	Arroz de pato. 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	Ovos escalfados com arroz de macedónia ³
	Pré-Escolar	Ovos mexidos com arroz de macedónia ³
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	Vitela estufada com ervilhas e cenoura com purê de batata ^{7,12}
	Pré-Escolar	Vitela estufada com ervilhas e cenoura com purê de batata ^{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	Bife de peru com esparguete. Brócolos cozidos ¹
	Pré-Escolar	Rolo de carne com legumes e esparguete. Salada ^{1,3,12}
Sobremesa		Pera

Observações

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

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 rija; 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)

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 19 a 26 de outubro de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	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 Red fish/ solha com arroz de macedónia de legumes
	Prato Ligeira	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	Salada russa de atum ^{3,4}	Costeletas estufadas com arroz. Salada ² LIJ: Moelas estufadas com arroz. Salada ¹²
	Prato Ligeiro	Salada russa de pescada ao natural ⁴	Arroz de peru com cenoura
	Sobremesa	Fruta	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI/SAD/CS: Lombo de porco no forno com esparguete salteado. Salada ^{1,12} CI/UCCI/LIJ: Arroz de pato. Salada ¹²	ERPI: Carapau pequeno dourado com batata cozida. Legumes ^{1,3,4,12} LIJ: Filetes de peixe-gato douradas com salada russa ^{1,3,4,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de peru ao natural. Salada ¹	Carapau cozido com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Ovos escalfados com ervilhas e arroz branco ^{3,12}	Massada de salmão com miolo de camarão ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Ovos escalfados com ervilhas e arroz branco ^{3,12}	Massada de pescada com cenoura ralada ¹
	Sobremesa	Maça	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete e nabo	Creme de legumes
	Prato Geral	Vitela estufada com ervilhas e cenoura com purê de batata ^{7,12}	Douradinhos com arroz de tomate. Salada
	Prato Ligeiro	Vitela estufada com ervilhas e cenoura com batata cozida	Pescada estufada ao natural com arroz de cenoura
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de cebola	Creme de legumes
	Prato Geral	Pescada à sevilhana em cama de legumes (forno) com arroz de couve. Salada ¹²	Massa de frango
	Prato Ligeiro	Pescada à sevilhana em cama de legumes (forno) com arroz de couve. Salada ¹²	Massa de frango ao natural ¹
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Grão-de-bico guisado de carnes com arroz branco ¹²	Raia Cozida com batata cozida. Legumes ⁴ LIJ: Filetes de pescada no forno com pimentos e batata cozida. ^{4,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de frango ao natural	Raia Cozida com batata cozida. Legumes ⁴
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Rolo de carne com legumes e esparguete. Salada ^{1,3,12}	ERPI: Batatas à espanhola ^{3,4,12} LIJ: Bacalhau à Brás ^{3,4,12}
	Prato Ligeiro	Bife de peru com esparguete de cenoura ¹	Batatas à espanhola
	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)

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 19 a 26 de outubro de 2026