



Semana de 20 a 27 de abril 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	Massa de frango com cenoura e couve-flor ¹
	Pré-Escolar	Massa com almôndegas ^{1,12}
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	Solha no forno com salada russa. Feijão-verde cozido ^{3,4}
	Pré-Escolar	Solha no forno com salada russa. Feijão-verde cozido ^{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 vitela com ervilhas e cenoura
	Pré-Escolar	Grão-de-bico guisado com carnes e arroz. Salada ^{1,12}
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	Filetes de pescada estufados com batata cozida. Brócolos cozidos ⁴
	Pré-Escolar	Filetes de pescada estufados com batata cozida. Brócolos cozidos 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	Arroz de pato ao natural
	Pré-Escolar	Arroz de pato ^{7,12}
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 vitela com grão-de-bico e couve
	Pré-Escolar	Massa de vitela com grão-de-bico e couve ^{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 rijã; 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 20 a 27 de abril de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e abóbora	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa com almôndegas. Salada ^{1,12}	Arroz de lulas. Salada ^{12,14}
	Prato Ligeiro	Massa de peru ao natural ¹	Arroz de lulas ao natural. Salada ¹⁴
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de Repolho	Creme de legumes
	Prato Geral	Solha Dourada com salada russa ^{1,3,4}	Massa de frango com cenoura e ervilhas ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Salada russa de pescada	Massa de frango ao natural com cenoura ¹
	Sobremesa	Pera	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Grão-de-bico guisado com carnes e arroz. Salada ¹²	Abrótea no forno com batata cozida. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Peito de frango cozido com arroz de cenoura. Salada	Filete de pescada com batata cozida. Legumes ⁴
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Redfish no forno com batata assada. Legumes ⁴	Massa de coelho. Salada ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida e legumes ⁴	Massa de coelho ao natural. Salada ¹
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de couve com alheira e moira. ^{1,3,6,7,12}	Maruca estufada com purê de batata e legumes ^{4,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de frango ao natural. Salada	Maruca estufada com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de alho francês	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombinhos de pescada estufados com pimentos e batata cozida. Legumes ^{4,12}	Massa de peru com ervilhas e cenoura ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Massa de pescada com cenoura	Massa de vitela ao natural com ervilhas e cenoura
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombo de porco com batata assada e arroz. Salada ¹²	Panados de peixe no forno com arroz de grelos ^{1,3,4,12}
	Prato Ligeiro	Frango cozido com arroz	Filetes de pescada cozidos com arroz de cenoura
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de vitela com grão-de-bico. Salada ^{1,12}	Pescada com todos. Legumes ^{3,4}
	Prato Ligeiro	Massa de vitela ao natural. Salada	Pescada com todos. Legumes
	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