



### Semana de 22 a 26 maio de 2023



#### 2ª-Feira

<b>Berçário</b>		<b>Creme de legumes + frango</b>
		<b>Massinha de frango desfiada com cenoura<sup>1</sup></b>
<b>Sopa</b>		<b>Cenoura e Feijão-verde</b>
<b>Prato Principal</b>	<b>Sala 1 e 2 anos</b>	<b>Strogonoff de peru com cogumelos e massa esparguete. Salada mista<sup>1,12</sup></b>
	<b>Pré-Escolar</b>	<b>Strogonoff de peru com cogumelos e massa esparguete. Salada mista<sup>1,12</sup></b>
<b>Sobremesa</b>		<b>Fruta da época</b>

#### 3ª-Feira

<b>Berçário</b>		<b>Creme de legumes + coelho</b>
		<b>Arroz malandrinho com carne desfiada e cenoura</b>
<b>Sopa</b>		<b>Sopa de alho francês</b>
<b>Prato Principal</b>	<b>Sala 1 e 2 anos</b>	<b>Douradinhos/Rissóis no forno com arroz de feijão malandrinho. Salada mista<sup>1,4,7,12</sup></b>
	<b>Pré-Escolar</b>	<b>Douradinhos/Rissóis no forno com arroz de feijão malandrinho. Salada mista<sup>1,4,7,12</sup></b>
<b>Sobremesa</b>		<b>Fruta da época</b>

#### 4ª-Feira

<b>Berçário</b>		<b>Creme de legumes + frango</b>
		<b>Massinha com frango picado e cenoura<sup>1</sup></b>
<b>Sopa</b>		<b>Creme de legumes</b>
<b>Prato Principal</b>	<b>Sala 1 e 2 anos</b>	<b>Rancho de vitela (massa, grão, cenoura, couve)<sup>1,12</sup></b>
	<b>Pré-Escolar</b>	<b>Rancho de vitela (massa, grão, cenoura, couve)<sup>1,12</sup></b>
<b>Sobremesa</b>		<b>Fruta da época</b>

#### 5ª-Feira

<b>Berçário</b>		<b>Creme de legumes + coelho</b>
		<b>Batata esmagada com carne desfiada e cenoura<sup>1</sup></b>
<b>Sopa</b>		<b>Repolho e Feijão vermelho</b>
<b>Prato Principal</b>	<b>Sala 1 e 2 anos</b>	<b>Medalhões de pescada estufados com batata cozida e legumes<sup>4,12</sup></b>
	<b>Pré-Escolar</b>	<b>Medalhões de pescada estufados com batata cozida e legumes<sup>4,12</sup></b>
<b>Sobremesa</b>		<b>Fruta da época</b>

#### 6ª-Feira

<b>Berçário</b>		<b>Creme de legumes + frango</b>
		<b>Arroz de carne com cenoura<sup>1,12</sup></b>
<b>Sopa</b>		<b>Sopa de alface</b>
<b>Prato Principal</b>	<b>Sala 1 e 2 anos</b>	<b>Carne de porco estufada aos cubos com arroz de favas<sup>12</sup></b>
	<b>Pré-Escolar</b>	<b>Carne de porco estufada aos cubos com arroz de favas<sup>12</sup></b>
<b>Sobremesa</b>		<b>Fruta da época</b>

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 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.

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 22 a 28 maio de 2023**

	PRATO AÇ	ALMOÇO	JANTAR
<b>2º FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Cenoura e Feijão-verde	Creme de Legumes
	<b>PRATO GERAL</b>	Stroganoff de peru com cogumelos e massa esparguete. Salada mista <sup>1,7,12</sup>	Salmão grelhado com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4,12</sup>
	<b>PRATO LIGEIRA</b>	Bifes de peru grelhados e massa esparguete. Salada mista <sup>1,12</sup>	Salmão grelhado com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4,12</sup>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa Alho Francês	Sopa espinafres
	<b>PRATO GERAL</b>	Pescada frita com arroz de feijão malandrinho. Salada mista <sup>12,14</sup> CC- Douradinhos/Rissóis no forno com arroz de feijão malandrinho. Salada mista	Rolo de carne no forno fatiado com esparguete em molho de tomate e salada <sup>12</sup>
	<b>PRATO LIGEIRA</b>	Pescada no forno com arroz de feijão malandrinho. Salada mista <sup>12,14</sup>	Frango assado ao natural e esparguete cozido e salada <sup>12</sup>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Caldo Verde	Canja <sup>1</sup>
	<b>PRATO GERAL</b>	Rancho de vitela (massa, grão, cenoura, couve) <sup>1,12</sup>	Peixe vermelho no forno com arroz de tomate malandrinho e salada <sup>4</sup>
	<b>PRATO LIGEIRA</b>	Vitela estufada ao natural com massa e legumes cozidos <sup>1,12</sup>	Peixe vermelho grelhado com arroz de tomate e legumes <sup>4</sup>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Repolho e Feijão Vermelho	Creme de abóbora
	<b>PRATO GERAL</b>	ERPI: Carapau grelhado com batata cozida (molho verde) e legumes salteados <sup>4</sup> CC: Medalhões de pescada estufados com batata cozida e legumes	Massa espiral de frango com cogumelos e cenoura <sup>1,12</sup>
	<b>PRATO LIGEIRA</b>	Carapau grelhado com batata cozida (molho verde) e legumes salteados <sup>4</sup>	Massa espiral de frango com cogumelos e cenoura <sup>1,12</sup>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Alface	Sopa Couve-flor
	<b>PRATO GERAL</b>	Entrecosto estufado com arroz de favas (tudo junto) <sup>12</sup>	Salada russa com atum <sup>3,4</sup>
	<b>PRATO LIGEIRA</b>	Frango estufado ao natural com arroz de favas <sup>12</sup>	Salada russa com pescada <sup>3,4</sup>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de ervilhas	Brócolos
	<b>PRATO GERAL</b>	Meia desfeita (Bacalhau, grão-de-bico, batata, salsa e cebola) <sup>3,4</sup>	Lasanha de carne picada. Salada mista <b>CC jantar- Bolonhesa de carne e salada mista<sup>1,12</sup></b>
	<b>PRATO LIGEIRA</b>	Meia desfeita (Bacalhau, grão-de-bico, batata, salsa e cebola) <sup>3,4</sup>	Peru estufado com massa e salada mista <sup>1,12</sup>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA</b>	Canja <sup>1</sup>	Creme de cenoura
	<b>PRATO GERAL</b>	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e batata assada. Salada <sup>12</sup>	Maruca estufada com pimentos, cenoura, ervilhas e batata cozida <sup>4</sup>
	<b>PRATO LIGEIRA</b>	Frango assado com arroz de ervilhas. Salada <sup>12</sup>	Maruca cozida com batata e legumes cozidos. <sup>4</sup>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época/ Doce <sup>1,3,7</sup>	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 rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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