



Semana de 23 a 30 de março de 2026



2ª-Feira

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

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de abóbora e cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Filetes de pescada com arroz de feijão. Legumes ⁴
	Pré-Escolar	Rissóis de peixe com arroz de feijão. Legumes ^{1,3,4,7}
Sobremesa		Banana

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	Lombo de porco com batata assada. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Lombo de porco com batata assada. Salada ¹²
Sobremesa		Laranja

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Purê de batata com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de repolho
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Frango estufado com ervilhas/cenoura ao natural e arroz
	Pré-Escolar	Frango estufado com ervilhas/cenoura e arroz ¹²
Sobremesa		Maçã

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de feijão branco com lombarda
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Salada russa de atum com legumes ^{3,4}
	Pré-Escolar	Salada russa de atum com legumes ^{3,4}
Sobremesa		Tangerina

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Creme de cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de coelho ao natural. Salada ¹
	Pré-Escolar	Rolo de carne com massa. Salada ^{1,3,7}
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 23 a 30 de março de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de alface	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa com carne picada gratinada ^{1,7}	Salmão grelhado com batata assada. Legumes ⁴
	Prato Ligeira	Massa de frango ao natural ¹	Pescada cozida com batata cozida. Legumes ⁴
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora e cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	Rissóis de peixe com arroz de feijão ^{1,3,4,7,12}	Massa de carnes com grão-de-bico e couve ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Lombinhos de pescada com arroz ao natural ⁴	Massa de carnes ao natural
	Sobremesa	Pera	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombo de porco com batata assada. Salada ¹²	Massa de bacalhau ^{1,4}
	Prato Ligeiro	Frango cozido com batata cozida. Salada	Massa de bacalhau ao natural ^{1,4}
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de repolho	Creme de legumes
	Prato Geral	Frango estufado com ervilhas/cenoura e arroz branco ¹²	Massa de peixe ^{1,2,4}
	Prato Ligeiro	Frango estufado com ervilhas/cenoura ao natural e arroz branco	Massa de pescada
	Sobremesa	Maça	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão branco com lombarda	Creme de legumes
	Prato Geral	Salada russa de atum ^{3,4}	Redfish no forno com arroz de brócolos ^{4,12}
	Prato Ligeiro	Salada russa de pescada	Redfish no forno com arroz de brócolos ^{4,12}
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de feijão com panados de peixe. Salada ^{1,3,4,7,12}	Fêveras estufadas com arroz de cenoura ¹²
	Prato Ligeiro	Massa de feijão com filetes de pescada ao natural. Salada ^{1,4}	Bife de frango com arroz de cenoura
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Feijoada transmontana ¹²	Pescada frita com batata cozida e macedónia ^{1,3,4}
	Prato Ligeiro	Frango cozido com arroz	Pescada cozida com batata cozida e macedónia
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Creme de cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	Rolo de carne com massa. Salada ^{1,3,7}	Abrótea estufada com batata cozida. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Massa de coelho ao natural. Salada	Abrótea estufada com batata cozida. 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 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 inofensivas. Nutricionista (3162N), Dr.ª Ana Sofia Rebelo