



Semana de 25 de maio a 1 de junho 2025



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa Alface
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bife de peru com esparguete. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Costeletas grelhadas com massa de grão. Salada ^{1,3,7,12}
Sobremesa		Fruta da época

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de repolho
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Filetes de pescada com arroz branco e salada de feijão frade ^{3,4}
	Pré-Escolar	Bolinhos de Bacalhau com arroz branco e salada de feijão frade ^{1,3,4,7}
Sobremesa		Fruta da época

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	Rolo de carne com legumes e massa de tomate ^{1,3,12}
	Pré-Escolar	Rolo de carne com legumes e massa de tomate ^{1,3,12}
Sobremesa		Fruta da época

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Purê de batata com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de abóbora, cenoura e feijão
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Pescada com todos ^{3,4}
	Pré-Escolar	Pescada com todos ^{3,4}
Sobremesa		Fruta da época

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de couve coração
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Arroz de frango com ervilhas e cenoura
	Pré-Escolar	DIA DO PASSEIO (Pão com panado, salada e batata frita)
Sobremesa		Fruta da época

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	Batatas aos trambolhões, com arroz branco. Salada (DIA DA CRIANÇA)
	Pré-Escolar	Batatas aos trambolhões, com arroz branco. Salada (DIA DA CRIANÇA)
Sobremesa		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 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 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 25 de maio a 1 de junho 2025

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de alface	Creme de legumes
	Prato Geral	Costeletas grelhadas com massa de feijão. Salada ^{1,12}	Maruca estufada com purê de batata. Legumes ⁴
	Prato Ligeira	Bife de peru com esparguete. Salada ¹	Maruca estufada ao natural com batata cozida. Legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de repolho	Creme de legumes
	Prato Geral	Bolinhos de Bacalhau com arroz branco e salada de feijão frade ^{1,3,4,7,12}	Jardineira de vitela ¹²
	Prato Ligeiro	Arroz de pescada ao natural com cenoura ⁴	Jardineira de vitela ao natural
	Sobremesa	Aletria	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Rolo de carne e legumes com massa de tomate. Salada ^{1,3,12}	Raia Cozida com arroz de brócolos ⁴
	Prato Ligeiro	Massa de frango ao natural. Salada ¹	Filete de pescada com arroz de couve-flor ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora, cenoura e feijão	Creme de legumes
	Prato Geral	Pescada com todos ^{3,4}	Arroz de pato. Salada ¹²
	Prato Ligeiro	Pescada com todos ^{3,4}	Arroz de pato ao natural. Salada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de couve coração	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de couve com alheira e moira ¹²	Açorda de bacalhau ^{4,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de peru ao natural com couve	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de cebola	Creme de legumes
	Prato Geral	Salada russa de atum ^{3,4}	Massa de carnes. Salada ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Salada russa de pescada ^{3,4}	Massa de carnes. Salada ^{1,12}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Coxas de frango e legumes no forno com batata assada. ¹²	Argolas de lulas com arroz de cenoura e milho
	Prato Ligeiro	Coxas de frango e legumes no forno ao natural com batata cozida.	Arroz de pescada com cenoura
	Sobremesa	Fruta da época/ Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Batatas aos trambolhões com arroz branco ^{1,3,12}	Rissóis com arroz de tomate. Salada. ^{1,3,7,12}
	Prato Ligeiro	Peito de frango com arroz de cenoura	Arroz de tamboril ao natural ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	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