



Semana de 26 de janeiro a 1 de fevereiro 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	Almôndegas com arroz branco ¹²
	Pré-Escolar	Almôndegas com arroz branco ¹²
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda com peru desfiado e cenoura
Sopa		Macedónia de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de pescada com cenoura ^{1,4}
	Pré-Escolar	Massa de atum. Salada ^{1,4}
Sobremesa		Pera

4ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Massinha com vitela picado e cenoura ¹
Sopa		Caldo verde/ Creme de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Frango assado com arroz de cenoura. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Frango assado com arroz de cenoura. Salada ¹²
Sobremesa		Laranja

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Purê de batata com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de feijão verde e cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Filete de pescada com batata cozida ⁴
	Pré-Escolar	Salmão com batata cozida. Feijão verde cozido ⁴
Sobremesa		Maçã

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bife de frango com arroz. Salada
	Pré-Escolar	Grão-de-bico guisado de carnes com arroz branco ¹²
Sobremesa		Tangerina

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de abóbora e couve
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa com carne picada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massa à bolonhesa ^{1,12}
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-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

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 26 de janeiro a 1 de fevereiro de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de entrecosto estufado ^{1,12}	Ovos escalfados com ervilhas e arroz ³
	Prato Ligeira	Massa de coxas de frango ao natural. Salada ¹	Ovos escalfados com ervilhas e arroz ³
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Salada russa de atum envolvida em maionese ^{3,4,7}	Espetadas grelhadas com massa de tomate. Legumes ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Salada russa de pescada	Massa de peru. Legumes
	Sobremesa	Pera	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Frango assado com arroz de cenoura. Salada ¹²	Jardineira de potas ^{12,14} LIJ: Medalhões de pescada com batata cozida. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Frango cozido com arroz de cenoura	Jardineira de potas
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	Salmão grelhado com batata à murro. Feijão verde cozido ⁴	Massa de coelho. Salada ^{1,12} LIJ: Massa de peru. Salada ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Lombinhos de pescada com batata cozida. Feijão verde cozido	Coxas de frango estufadas com massa. Salada
	Sobremesa	Maça	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Arroz de carnes com ervilhas e cenoura ¹²	Pescada Dourada com massa de feijão ^{1,4,12}
	Prato Ligeiro	Bife de frango com arroz. Salada	Pescada com batata cozida. Legumes
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de couve-flor	Creme de legumes
	Prato Geral	Meia desfeita ^{3,4}	Strogonoff de peru com esparguete. Salada ^{1,7}
	Prato Ligeiro	Massa de bacalhau ao natural	Arroz de frango ao natural. Salada
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Vitela assada com batata assada e arroz ¹²	Solha assada no forno com cebola e batata cozida. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Arroz de frango ao natural	Solha assada no forno com pimentos e cebola com batata cozida. Legumes
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa de abóbora e couve	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa à bolonhesa. Salada ^{1,12}	Abrótea estufada com arroz de brócolos ⁴
	Prato Ligeiro	Massa ao natural com peitinho de frango e cenoura ¹	Abrótea estufada com arroz de brócolos
	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 rijá; 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