



Semana de 28 de setembro a 5 de outubro 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	Espetadas grelhadas com esparguete de cenoura. Salada de alface e milho ¹
	Pré-Escolar	Espetadas grelhadas com esparguete de cenoura. Salada de alface e milho ¹
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de Brócolos e abóbora
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Açorda de bacalhau e brócolos cozidos ⁴
	Pré-Escolar	Batatinha cozida com bacalhau cozido desfiado e brócolos cozidos 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	Arrozinho de frango com cenoura ralada. ¹²
	Pré-Escolar	Arrozinho de frango com cenoura ralada. Alface ¹²
Sobremesa		Laranja

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Purê de batata com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Filetes de gato riscado com batatinha cozida e feijão-verde cozidos ⁴
	Pré-Escolar	Filetes de gato riscado com batatinha cozida e feijão-verde cozidos ⁴
Sobremesa		Maçã

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de curgete e nabo
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Arroz de peru com macedónia
	Pré-Escolar	Bifanas estufadas ao natural com arroz de cenoura. Salada de pepino e tomate ¹²
Sobremesa		Tangerina

2ª-Feira

**IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA.
5 DE OUTUBRO
FERIADO NACIONAL**

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 Nutricionistas Dr.ª Ana Sofia Rebelo (3162N) e Dr.ª Maria Isabel Ribeiro (6608N)

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 28 de setembro a 5 de outubro de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	Creme de legumes
	Prato Geral	Espetadas grelhadas com esparguete de cenoura. Salada de alface e milho ^{1,12}	Jardineira de lulas ^{12,14}
	Prato Ligeiro	Perna de frango cozida com esparguete ¹	Jardineira de lulas ^{12,14}
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos e abóbora	Creme de legumes
	Prato Geral	Jaquinhos com arroz de feijão. Salada ^{1,3,4,12}	Bife de frango grelhado às tiras com salada de massa ¹
	Prato Ligeiro	Filetes de pescada com arroz branco ⁴	Bife de frango com massa de legumes ¹
	Sobremesa	Fruta	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Cozido à Santa Casa com arroz branco ¹²	ERPI: Sardinha no forno com batata cozida. Salada de pepino e tomate ⁴ LIJ e UCCI: Lombrinhos de pescada estufados com batata cozida. Legumes ^{4,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de frango ao natural	Lombrinhos de pescada cozidos com batata assada. Legumes ⁴
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Redfish no forno com batata assada. Legumes ⁴	Stroganoff de peru com esparguete ^{1,7,12} LIJ/UCCI: Nuggets com arroz de feijão verde ^{1,3,7,12}
	Prato Ligeiro	Filetes de pescada cozidos com batata cozida. Legumes ⁴	Arroz de peru
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete e nabo	Creme de legumes
	Prato Geral	Bifanas estufadas com arroz de cenoura. Salada de pepino e tomate ¹²	Dourada grelhada com batata cozida e legumes salteados ⁴
	Prato Ligeiro	Arroz de peru ao natural	Dourada cozida com batata cozida e legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de cebola	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de marisco. Salada ^{1,2,4,12}	Coxa de peru com batata frita. Salada ¹²
	Prato Ligeiro	Massa de pescada ^{1,4}	Jardineira de frango
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Pernil assado com batata assada. Salada ¹²	Filetes de peixe-gato dourado com arroz de feijão ^{1,3,4,7,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de frango ao natural	Arroz de pescada ⁴
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Vitela estufada com ervilhas e cenoura com arroz branco. Salada ¹²	Carapau assado com batata cozida e brócolos cozidos ⁴
	Prato Ligeiro	Vitela cozida ao natural com arroz branco. Salada	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos ⁴
	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.

Nutricionistas: Dr.ª Ana Sofia Rebelo (3162N) e Dr.ª Maria Isabel Ribeiro (6608N)