



Semana de 29 de junho a 6 de julho de 2026



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de Espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Costeletas grelhadas com massa de grão. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Costeletas grelhadas com massa de grão. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda de coelho
Sopa		Creme de abóbora e cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Arroz de bacalhau com cenoura. Salada ⁴
	Pré-Escolar	Arroz de bacalhau com cenoura. Salada 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	Massa à bolonhesa. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massa à bolonhesa. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Laranja

5ª-Feira

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

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de feijão-verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Arroz de frango com macedónia ¹²
	Pré-Escolar	Arroz de frango com macedónia ¹²
Sobremesa		Tangerina

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa Juliana
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Chili com arroz branco. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Chili com arroz branco. Salada ¹²
Sobremesa		Maça

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 contém 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

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 29 a 6 de julho de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	CI/UCCI/LIJ: Costeletas grelhadas com massa de grão. Salada ^{1,12} ERPI: Massa de frango com feijão. Salada ^{1,12}	Panados de peixe com arroz de tomate ^{1,3,4,7,12}
	Prato Ligeira	Massa de frango ao natural com cenoura	Pescada cozida com arroz branco ⁴
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Sardinha e barrigas grelhadas com batata cozida e pimentos. (SÃO PEDRO) ⁴ CI/UCCI/LIJ: Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão. Salada ^{1,3,4,7,12}	Lombo de porco com arroz de ervilhas e cenoura ¹²
	Prato Ligeiro	Arroz de filetes de peixe. Salada ⁴	Arroz de frango ao natural com ervilhas e cenoura
	Sobremesa	Pera	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Lasanha. Salada ^{1,7,12}	Redfish no forno com batata assada. Legumes salteados ⁴
	Prato Ligeiro	Massa de peru ao natural. Salada	Redfish no forno com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão. Salada ^{1,3,4,7,12} CI/UCCI/LIJ: Salada Russa de atum ^{3,4}	Almôndegas estufadas com batata frita. Salada ¹²
	Prato Ligeiro	Arroz de bacalhau ao natural. Salada	Jardineira de vitela ao natural
	Sobremesa	Maça	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Costeletas grelhadas com massa de grão. Salada ^{1,12} CI/UCCI/LIJ: Arroz de frango com macedónia ¹²	Arroz de marisco ^{12,14}
	Prato Ligeiro	Massa de frango ao natural com cenoura. Salada	Arroz de filetes de peixe. Salada
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de Alface	Creme de legumes
	Prato Geral	Pescada no forno com batata assada. Salada ^{4,12}	Cotos de frango estufados com cogumelos e massa ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Arroz com filetes de peixe	Jardineira de peru
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Carne de porco à alentejana. Salada ¹²	Rissóis de peixe com arroz de tomate ^{1,3,4,7,12}
	Prato Ligeiro	Coxas de frango cozidas com batata cozida. Salada	Peixe estufado ao natural com arroz de feijão-verde
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Chili com arroz branco. Salada ¹²	Massa de filetes com miolo de camarão ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de frango ao natural. Salada	Massa de filetes com miolo de camarão
	Sobremesa	Banana	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 rijia; 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