



### Semana de 29 de dezembro a 3 de dezembro de 2021



#### 2ª -Feira

Berçário		Creme de legumes e frango
		Arrozinho de carne desfiada
Sopa		Creme de legumes
Prato	Sala 1 e 2 anos	Arrozinho de vitela e macedónia
Principal	Pré-Escolar	Arrozinho de vitela e grão-de-bico, salada
Sobremesa		Fruta da época

#### 3ª -Feira

Berçário		Creme de legumes e coelho
		Açorda de carne desfiada ⚠
Sopa		Sopa de espinafres
Prato	Sala 1 e 2 anos	Saladinha de atum, ovo, batata e legumes ⚠⚠
Principal	Pré-Escolar	Saladinha de atum, ovo, batata e legumes ⚠⚠
Sobremesa		Fruta da época

#### 4ª -Feira

Berçário		
Sopa		
Prato	Sala 1 e 2 anos	
Principal	Pré-Escolar	
Sobremesa		

#### 5ª -Feira

Berçário		Creme de legumes e peru
		Arrozinho de carne desfiada
Sopa		Sopa de feijão
Prato	Sala 1 e 2 anos	Lombinhos de salmão com arroz de feijão verde ⚠
Principal	Pré-Escolar	Lombinhos de salmão com arroz de feijão verde ⚠
Sobremesa		Fruta da época

#### 6ª -Feira

Berçário		Creme de legumes e coelho
		Massinha de carne desfiada
Sopa		Sopa de abóbora e cebola
Prato	Sala 1 e 2 anos	Rolinho de carne e legumes com massinha esparguete ⚠
Principal	Pré-Escolar	Rolinho de carne e legumes com massinha esparguete, salada ⚠
Sobremesa		Fruta da época

#### Notas:

- Por motivos alheios à nossa vontade, a ementa poderá sofrer alterações.
- Em caso de alergia a algum alimento, por favor contactar responsável pela Resposta Social.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



Cereais que contêm glúten



Crustáceos



Ovos



Peixe



Amendoins



Soja



Leite



Frutos de casca rija



Alpo



Mostarda



Sementes de sésamo



Dióxido de enxofre e sulfites



Moluscos



Tremoço

A TSCA,



# Santa Casa da Misericórdia do Peso da Régua

Plano de Ementas Semanal ERPI, SAD, CS, UCCI, LIJ



Edição n.º 2 de 18/05/2015

## Semana de 29 de dezembro a 5 de dezembro de 2021

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora e espinafres	Juliana
	PRATO GERAL	Carnes estufadas com grão-de-bico e arroz	Lasanha de atum e legumes, salada
	PRATO LIGEIRO	Arroz de vitela ao natural, salada	Massa de peixe e legumes
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e nabo	Sopa de couve-flor
	PRATO GERAL	Polvo/Tentáculos com migas e batata a murro	Bife grelhado com arroz de cenoura, salada
	PRATO LIGEIRO	Polvo/Tentáculos grelhados com batata cozida, salada	Bife grelhado com arroz de cenoura, salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo-Verde	Canja
	PRATO GERAL	Frango estufado com cenoura e ervilhas e massa esparguete, salada	Empadão de bacalhau e legumes salteados
	PRATO LIGEIRO	Massa de frango e cenoura, salada	Salada quente de bacalhau desfiado e legumes
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de feijão-verde
	PRATO GERAL	Lombinhos de salmão com arroz de feijão verde, salada	Almondegas em tomata com massa esparguete, salada
	PRATO LIGEIRO	Lombinhos de salmão com arroz de feijão verde, salada	Massa de vitela ao natural, salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e feijão	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Jardineira, salada	Rissóis de camarão com arroz de legumes
	PRATO LIGEIRO	Jardineira ao natural, salada	Arroz de peixe ao natural, salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Sopa de couve e nabo	Creme de alho francês
	PRATO GERAL	Omelete de salsa e cebola no forno com arroz de legumes	Entremeada grelhada com massa cotovelo de feijão branco, salada
	PRATO LIGEIRO	Omelete de salsa e cebola no forno com arroz de legumes	Fêvera grelhada com massa, salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Creme de cenoura	Caldo de cebola
	PRATO GERAL	Peru assado com batata assada, salada	Raia dourada com arroz de tomate, salada
	PRATO LIGEIRO	Peru assado com batata assada ao natural, salada	Arroz de raia e tomate ao natural, salada
	SOBREMESA	Doce/Fruta da época	Fruta da época

### Notas:

Por motivos alheios à nossa vontade, a ementa poderá sofrer alterações.

Em caso de alergia a algum alimento, por favor, contactar responsável pela Resposta Social.

As ementas poderão ser adaptadas de acordo com as necessidades individuais de cada cliente.

R.10.03

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



A TSCA,