



Semana de 31 de agosto a 7 de setembro de 2026



2ª-Feira



LIMPEZAS GERAIS

3ª-Feira



LIMPEZAS GERAIS

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	Lombo de porco no forno com batata frita. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Lombo de porco no forno com batata assada. Salada 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	Lombinhos de pescada estufados com arrozinho de feijão-verde e cenoura ⁴
	Pré-Escolar	Lombinhos de pescada estufados com arrozinho de feijão-verde e cenoura ⁴
Sobremesa		Maçã

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1.12}
Sopa		Sopa de alface
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Arroz de frango com macedónia. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Arroz de frango com macedónia. Salada 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	Costeletas grelhadas com massa de feijão. Salada ^{1.12}
	Pré-Escolar	Costeletas grelhadas com massa de feijão. Salada ^{1.12}
Sobremesa		Pera

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 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

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 31 de agosto a 7 de setembro de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	Almôndegas estufadas com esparguete. Salada ^{1,12}	Redfish no forno com batata assada e legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Bife de frango com massa de legumes	Pescada estufada com batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de Couve-Flor	Creme de legumes
	Prato Geral	Empadão de arroz de atum. Salada ^{1,3,4}	Massa de vitela com ervilhas e cenoura ¹²
	Prato Ligeiro	Arroz de pescada ao natural. Salada ⁴	Massa de vitela ao natural com ervilhas e cenoura ¹²
	Sobremesa	Fruta	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombo de porco assado com batata frita. Salada ¹²	ERPI: Filetes de pescada no forno com arroz de brócolos ⁴ CI: Argolas de lulas com arroz de brócolos ^{1,3,4,7,12}
	Prato Ligeiro	Coxa de frango estufada ao natural com batata cozida. Salada ¹²	Açorda de Bacalhau ⁴
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Carapau pequeno frito com arroz de tomate. Salada ⁴ CI/UCCI: Lombrinhos de pescada estufados com arroz de tomate. Salada	Massa de entrecosto ^{1,12} LIJ/UCCI: Massa de frango. Salada ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com arroz de cenoura e feijão verde ⁴	Massa de peru ao natural ¹
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de alface	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de pato. Salada ¹² CI: Arroz à salsicheiro. Salada ¹²	Abrótea estufada com salada russa ^{3,4} LIJ/UCCI: Salada russa de atum ^{3,4}
	Prato Ligeiro	Arroz de peru ao natural. Salada	Abrótea estufada com salada russa
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de abóbora e couve	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de Bacalhau com pimentos. Salada ^{1,4}	Jardineira de frango ¹²
	Prato Ligeiro	Massa de Bacalhau ao natural. Salada ^{1,4}	Jardineira de frango
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Grão-de-bico guisado de carnes e arroz ¹²	Massa de tamboril. Legumes ^{1,4}
	Prato Ligeiro	Carne estufada ao natural e arroz	Massa de tamboril ao natural ^{1,4}
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Costeletas grelhadas com massa de feijão. Salada ¹²	Arroz de lulas ^{12,14}
	Prato Ligeiro	Bife de frango com massa de feijão. Salada ¹	Farinha de pau
	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 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.

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