



Semana de 3 a 10 de agosto de 2026



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de curgete
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Fêveras grelhadas com arroz branco e feijão preto. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Fêveras grelhadas com arroz branco e feijão preto. Salada ¹²
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda de coelho
Sopa		Sopa de feijão-verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massinha de salmão. Salada ^{1,4,12}
	Pré-Escolar	Massinha de salmão. Salada ^{1,4,12}
Sobremesa		Melão

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	Hambúrguer grelhado com massa de feijão. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Hambúrguer grelhado com massa de feijão. Salada ¹²
Sobremesa		Laranja

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de couve-flor e abóbora
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Filetes de pescada no forno com salada russa 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		Creme de nabo
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Feijoada de frango com arroz branco. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Feijoada de frango com arroz branco. Salada ¹²
Sobremesa		Melancia

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de alface
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Rancho (vitela, grão, massa, cenoura) ^{1,12}
	Pré-Escolar	Rancho (vitela, grão, massa, cenoura) ^{1,12}
Sobremesa		Maça

Observações

Por qualquer motivo esta ementa pode ser alterada. Em caso de necessitar de informações sobre alérgenos consulte a nossa cozinha

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-Alpico; 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 inofensivos 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 3 a 10 de agosto 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de curgete	Creme de legumes
	Prato Geral	Costeletas grelhadas com arroz branco e feijão preto ¹²	ERPI: Raia Cozida com batata cozida. Legumes ⁴ LIJ: Pescada com todos ^{3,4}
	Prato Ligeira	Arroz de frango ao natural. Salada	Pescada com todos ^{3,4}
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Salada russa de atum. ^{3,4} CI/UCCI: Lasanha de salmão. Salada ^{1,4,7,12}	Arroz de pato. Salada ¹² LIJ/UCCI: Coxas de frango estufadas com arroz de feijão verde. Salada ¹²
	Prato Ligeiro	Salada russa de pescada ⁴	Arroz de pato ao natural
	Sobremesa	Pera	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Hambúrguer grelhado com arroz branco. Salada ^{1,12}	Pescada cozida com batata cozida. Legumes ⁴ LIJ/UCCI: Douradinhos no forno com arroz de cenoura. Salada
	Prato Ligeiro	Massa de peru ao natural. Salada ¹	Pescada cozida com batata cozida. Legumes ⁴
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Lasanha de salmão. Salada ^{1,4,7,12} CI/UCCI: Salada russa de atum. ^{3,4}	Massa de peru com milho e cogumelos ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Salada russa de pescada ^{3,4}	Massa de peru ao natural ¹
	Sobremesa	Maça	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Creme de nabo	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de frango. Salada ¹²	Bacalhau à brás ^{3,4}
	Prato Ligeiro	Arroz de peru ao natural. Salada	Salada de Bacalhau ^{3,4}
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Creme de legumes
	Prato Geral	Tentáculos de pota no forno com batata à murro. Couve salteada ^{12,14}	Strogonoff de frango com arroz de cenoura ^{3,7,12}
	Prato Ligeiro	Pescada no forno ao natural com batata cozida e couve cozida ⁴	Frango estufado ao natural com arroz de cenoura
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Entrecosto assado com arroz branco. Salada	Batatas aos trambolhões
	Prato Ligeiro	Carne estufada ao natural com batata cozida. Salada	Ovo cozido com arroz de legumes ³
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa de alface	Creme de legumes
	Prato Geral	Rancho (vitela, grão, massa, cenoura) ^{1,12}	Peixe Espada no forno com batata cozida. Legumes ^{4,12}
	Prato Ligeiro	Rancho ao natural (vitela, grão, massa, cenoura) ^{1,12}	Peixe Espada no forno com batata cozida. Legumes ^{4,12}
	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 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. Nutricionista (3162N), Dr.ª Ana Sofia Rebelo