



Semana de 5 a 9 de outubro de 2026



2ª-Feira

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

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda com peru desfiado e cenoura
Sopa		Creme de cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Arroz malandrinho de aves
	Pré-Escolar	Rissóis de carne com arroz de feijão. Salada ^{1,3,7}
Sobremesa		Perâ

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	Arroz de peixe ⁴
	Pré-Escolar	Meia desfeita ^{3,4}
Sobremesa		Laranja

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Purê de batata com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de couve
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Peixe estufado ao natural com massa e legumes ^{1,4}
	Pré-Escolar	Massa de atum gratinada ^{1,4}
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	Almôndegas estufadas com esparguete. Salada ¹
	Pré-Escolar	Almôndegas estufadas com esparguete. Salada ¹
Sobremesa		Tangerina

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bife de peru grelhado com arroz de couve
	Pré-Escolar	Bife de peru grelhado com arroz de couve
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 rijã; 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 inofensivos 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 5 a 12 de outubro de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	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	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	Bacalhau à Brás	Costeletas grelhadas com massa. Salada ¹
	Prato Ligeiro	Arroz de peixe	Costeletas grelhadas com massa. Salada ¹
	Sobremesa	Fruta	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Rissóis de carne com arroz de feijão. Salada	Massa com camarão e delicias ^{1,4,2,14}
	Prato Ligeiro	Arroz malandrinho de aves	Massa de peixes ^{1,4}
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de atum gratinada ^{1,4,7}	Moelas estufadas com arroz de cenoura
	Prato Ligeiro	Peixe estufado ao natural com massa e legumes ^{1,4}	Frango estufado ao natural com arroz de cenoura
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Creme de curgete	Creme de legumes
	Prato Geral	Almôndegas estufadas com esparguete. Salada ¹	Douradinhos com arroz de brócolos ^{1,3,4,7}
	Prato Ligeiro	Bife de peru grelhado com esparguete. Salada ¹	Douradinhos com arroz de brócolos ^{1,3,4,7}
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de cebola	Creme de legumes
	Prato Geral	Tentáculos de pota à Lagareiro. Salada ^{12,14}	Massa de entrecosto com couve ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	Massa de aves ¹
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de legumes
	Prato Geral	Frango assado com batata assada e arroz. Salada	Batatas aos trambolhões. Salada ³
	Prato Ligeiro	Frango assado com batata assada e arroz. Salada	Ovo cozido com batata e legumes ³
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Alheira/Moira no forno com arroz de couve ^{1,12}	Pescada no forno com cebolada e batata cozida ⁴
	Prato Ligeiro	Bife de peru grelhado com arroz de couve	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 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.

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