



### Semana de 7 a 14 de setembro de 2026



#### 2ª-Feira

|                 |                 |                                                             |
|-----------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|
| Berçário        |                 | Creme de legumes + coelho                                   |
|                 |                 | Esparguete com carne com cenoura <sup>1,12</sup>            |
| Sopa            |                 | Sopa de legumes                                             |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Costeletas grelhadas com esparguete. Salada <sup>1,12</sup> |
|                 | Pré-Escolar     | Costeletas grelhadas com esparguete. Salada <sup>1,12</sup> |
| Sobremesa       |                 | Banana                                                      |

#### 3ª-Feira

|                 |                 |                                           |
|-----------------|-----------------|-------------------------------------------|
| Berçário        |                 | Creme de legumes + coelho                 |
|                 |                 | Açorda com peru desfiado e cenoura        |
| Sopa            |                 | Sopa de Brócolos                          |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Arroz de bacalhau com feijão <sup>4</sup> |
|                 | Pré-Escolar     | Arroz de bacalhau com feijão <sup>4</sup> |
| Sobremesa       |                 | Pera                                      |

#### 4ª-Feira

|                 |                 |                                                   |
|-----------------|-----------------|---------------------------------------------------|
| Berçário        |                 | Creme de legumes + peru                           |
|                 |                 | Massinha com vitela picada e cenoura <sup>1</sup> |
| Sopa            |                 | Caldo verde/ Creme de legumes                     |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Massa à bolonhesa. Salada <sup>1,12</sup>         |
|                 | Pré-Escolar     | Massa à bolonhesa. Salada <sup>1,12</sup>         |
| 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 | Pescada cozida com batata cozida, feijão verde e cenoura <sup>3,4</sup> |
|                 | Pré-Escolar     | Pescada cozida com batata cozida, feijão verde e cenoura <sup>3,4</sup> |
| Sobremesa       |                 | Maçã                                                                    |

#### 6ª-Feira

|                 |                 |                                                                     |
|-----------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| Berçário        |                 | Creme de legumes + frango                                           |
|                 |                 | Farinha de pau com carne e cenoura <sup>1,12</sup>                  |
| Sopa            |                 | Sopa de curgete e nabo                                              |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Frango estufado com ervilhas e cenoura e arroz branco <sup>12</sup> |
|                 | Pré-Escolar     | Frango estufado com ervilhas e cenoura e arroz branco <sup>12</sup> |
| Sobremesa       |                 | Tangerina                                                           |

#### 2ª-Feira

|                 |                 |                                                                |
|-----------------|-----------------|----------------------------------------------------------------|
| Berçário        |                 | Creme de legumes + coelho                                      |
|                 |                 | Arrozinho com carne com cenoura <sup>1,12</sup>                |
| Sopa            |                 | Sopa de couve-coração                                          |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Rolo de carne de legumes com massa de feijão <sup>1,3,12</sup> |
|                 | Pré-Escolar     | Rolo de carne de legumes com massa de feijão <sup>1,3,12</sup> |
| Sobremesa       |                 | Pera                                                           |

#### 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)

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

# 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 7 a 14 de setembro de 2026

|          | Prato         | Almoço                                                                | Jantar                                                           |
|----------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 2ª Feira | Sopa          | Sopa de legumes                                                       | Creme de legumes                                                 |
|          | Prato Geral   | Costeletas grelhadas com esparguete. Salada <sup>1,12</sup>           | Arroz de lulas. Salada <sup>12,14</sup>                          |
|          | Prato Ligeiro | Massa de frango. Salada <sup>1</sup>                                  | Arroz de pescada. Salada <sup>4</sup>                            |
|          | Sobremesa     | Banana                                                                | Fruta da época                                                   |
| 3ª Feira | Sopa          | Sopa de Brócolos                                                      | Creme de legumes                                                 |
|          | Prato Geral   | Arroz de bacalhau com feijão <sup>4</sup>                             | Bifanas estufadas com batata cozida. Salada <sup>12</sup>        |
|          | Prato Ligeiro | Filetes de pescada com arroz branco <sup>4</sup>                      | Bife de frango com batata cozida. Salada <sup>12</sup>           |
|          | Sobremesa     | Fruta                                                                 | Fruta da época                                                   |
| 4ª Feira | Sopa          | Caldo verde                                                           | Creme de legumes                                                 |
|          | Prato Geral   | Massa à bolonhesa. Salada <sup>1,12</sup>                             | Douradinhos no forno com arroz de ervilhas <sup>1,3,4,7,12</sup> |
|          | Prato Ligeiro | Massa de peru ao natural. Salada <sup>1</sup>                         | Arroz de pescada ao natural <sup>4</sup>                         |
|          | Sobremesa     | Laranja                                                               | Fruta da época                                                   |
| 5ª Feira | Sopa          | Sopa de espinafres                                                    | Creme de legumes                                                 |
|          | Prato Geral   | Pescada cozida com batata cozida, feijão-verde e cenoura <sup>4</sup> | Espetadas de peru grelhadas com massa primavera <sup>1,12</sup>  |
|          | Prato Ligeiro | Pescada cozida com batata cozida, feijão-verde e cenoura <sup>4</sup> | Espetadas de peru grelhadas com massa primavera <sup>1</sup>     |
|          | Sobremesa     | Maça                                                                  | Fruta da época                                                   |
| 6ª Feira | Sopa          | Sopa de curgete e nabo                                                | Creme de legumes                                                 |
|          | Prato Geral   | Frango estufado com ervilhas e cenoura e arroz branco <sup>12</sup>   | Maruca no forno com batata assada e legumes cozidos <sup>4</sup> |
|          | Prato Ligeiro | Frango cozido com arroz de cenoura                                    | Salada russa de peixe <sup>4</sup>                               |
|          | Sobremesa     | Tangerina                                                             | Fruta da época                                                   |
| Sábado   | Sopa          | Sopa de abóbora e couve                                               | Creme de legumes                                                 |
|          | Prato Geral   | Feijoada de marisco com arroz branco. Salada <sup>2,4,12</sup>        | Massa de vitela com macedónia <sup>1,12</sup>                    |
|          | Prato Ligeiro | Arroz de peixe ao natural <sup>4</sup>                                | Massa de vitela com macedónia ao natural <sup>1</sup>            |
|          | Sobremesa     | Laranja                                                               | Fruta da época                                                   |
| Domingo  | Sopa          | Canja                                                                 | Creme de legumes                                                 |
|          | Prato Geral   | Bacalhau no forno com batata assada. Couve Salteada <sup>4</sup>      | Strogonoff de peru com arroz de cenoura <sup>3,7,12</sup>        |
|          | Prato Ligeiro | Bacalhau cozido com batata cozida. Couve cozida <sup>4</sup>          | Arroz de peru com legumes ao natural                             |
|          | Sobremesa     | Doce <sup>1,3,7</sup>                                                 | Fruta da época                                                   |
| Segunda  | Sopa          | Sopa de couve-coração                                                 | Creme de legumes                                                 |
|          | Prato Geral   | Rolo de carne de legumes com massa de feijão <sup>1,3,12</sup>        | Salmão grelhado com batata cozida. Legumes cozidos <sup>4</sup>  |
|          | Prato Ligeiro | Massa de frango ao natural. Salada <sup>1,12</sup>                    | Abrótea cozida com batata cozida. Legumes cozidos <sup>4</sup>   |
|          | 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)