



Semana de 8 a 15 de junho de 2026



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Creme de cenoura e abóbora
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bife de frango com arroz de cenoura. Salada
	Pré-Escolar	Panados de frango com arroz de feijão. Salada ^{1,3,7,12}
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de repolho
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de atum ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massa de atum ^{1,12}
Sobremesa		Pera

4ª-Feira



DIA DE PORTUGAL- 10 DE JUNHO

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Purê de batata com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de feijão-verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Filetes de pescada com arroz de cenoura. Legumes ⁴
	Pré-Escolar	Arroz de lulas. Legumes ¹²
Sobremesa		Maçã

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de brócolos
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa com almôndegas. Salada ^{1,3,7}
	Pré-Escolar	Massa com almôndegas. Salada ^{1,3,7}
Sobremesa		Tangerina

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de coelho ao natural. Salada ¹
	Pré-Escolar	Entrecosto estufado com massa. 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-Tremço; 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 8 a 15 de junho 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de alface	Creme de legumes
	Prato Geral	Panados de frango com arroz de feijão ^{1,3,7,12}	Batatas à espanhola com peixe ⁴
	Prato Ligeiro	Peito de frango estufado ao natural com arroz branco	Pescada cozida com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de Repolho	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de atum. Salada ^{1,12}	Arroz de peru ¹²
	Prato Ligeiro	Massa de peixe ao natural ¹	Arroz de peru com natural
	Sobremesa	Pera	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Vitela assada com batata assada. Salada ¹²	Massa de marisco ^{1,4,12,14}
	Prato Ligeiro	Bife de frango com batata cozida. Legumes	Pescada com todos ^{3,4}
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de Cebola	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de lulas ^{12,14}	Empadão de carne. Salada ¹²
	Prato Ligeiro	Arroz com filetes de pescada ao natural	Arroz de pato ao natural
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Sardinha grelhada com pimentos e batata cozida ^{4,12}	Massa com almôndegas ^{1,3,7}
	Prato Ligeiro	Frango estufado ao natural com arroz branco. Salada	Massa de coelho ao natural ¹
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Creme de cenoura e abóbora	Creme de legumes
	Prato Geral	Bacalhau com natas ^{1,4,7}	Massa de frango com ervilhas e cenoura ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Pescada Cozida com arroz de cenoura	Massa de peru ao natural com cenoura ¹
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de pato. Salada ¹²	Omelete de legumes com arroz branco
	Prato Ligeiro	Jardineira de frango ao natural	Ovo cozido com arroz de legumes
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa de feijão-verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Entrecosto estufado com massa. Salada ^{1,12}	Lombinhos de pescada no forno com batata assada ⁴
	Prato Ligeiro	Bife de frango com massa. Salada ¹	Maruca estufada com purê. Legumes 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 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

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 8 a 15 de junho 2026