



Semana de 9 a 16 de fevereiro de 2026



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de alface
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de peru com ervilhas e cenoura ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massa de vitela com ervilhas e cenoura ^{1,12}
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho Açorda com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa Juliana
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Ovos mexidos com ervilhas e arroz ³
	Pré-Escolar	Ovos mexidos com ervilhas e arroz ³
Sobremesa		Pera

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	Jardineira de frango
	Pré-Escolar	Jardineira de frango
Sobremesa		Laranja

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango Purê de batata com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de abóbora, cenoura e feijão
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de pescada com cenoura e brócolos cozidos ^{1,4}
	Pré-Escolar	Massa de pescada com cenoura e brócolos cozidos ^{1,4}
Sobremesa		Maçã

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de couve-coração
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Feijoada de frango com arroz ¹²
	Pré-Escolar	Feijoada de frango com arroz ¹²
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	Rolo de carne com massa ^{1,12}
	Pré-Escolar	Rolo de carne com massa ^{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 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 9 a 16 de fevereiro de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2º Feira	Sopa	Sopa de Alface	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de vitela com ervilhas e cenoura ^{1,12}	Pescada cozida com batata cozida e ovo cozido ⁴
	Prato Ligeiro	Massa de peru com ervilhas e cenoura ¹	Pescada cozida com batata cozida e ovo cozido ⁴
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3º Feira	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Ovos escalfados com ervilhas e arroz ³	Espetadas de peru com massa ¹
	Prato Ligeiro	Ovos escalfados com ervilhas e arroz ³	Espetadas de peru com massa ¹
	Sobremesa	Pera	Fruta da época
4º Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Carne de porco à alentejana ¹²	Carapau médio no forno com arroz de tomate ^{4,12}
	Prato Ligeiro	Peito de frango com massa	Arroz de pescada com cenoura ⁴
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5º Feira	Sopa	Sopa de abóbora, cenoura e feijão	Creme de legumes
	Prato Geral	Dourada grelhada com batata ao murro. Legumes ⁴	Massa de frango com macedónia. Salada ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Filete de pescada com batata cozida. Legumes ⁴	Massa de frango com cenoura. Salada ^{1,12}
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6º Feira	Sopa	Sopa de couve-coração	Creme de legumes
	Prato Geral	Feijoada de frango com arroz ¹²	Peixe Espada no forno com batata cozida. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Bife de frango grelhado com arroz	Lombinhos de pescada estufados com batata cozida ⁴
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de couve-flor	Creme de legumes
	Prato Geral	Douradinhos com massa de feijão ^{1,3,4,12}	Entremeadas grelhadas com arroz de couve malandrinho ¹²
	Prato Ligeiro	Massada de pescada ao natural ^{1,4}	Peito de frango com arroz de couve malandrinho
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Roti com arroz. Salada ¹²	Bacalhau com natas ^{1,4,7,12}
	Prato Ligeiro	Roti ao natural com arroz. Salada ¹²	Massa de bacalhau ao natural ^{1,4}
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Rolo de carne com esparguete ^{1,12}	Redfish no forno com batata assada. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Massa de peru ¹	Redfish no forno com batata cozida. 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