Semana de 9 a 16 de novembro de 2026



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura[1,12]
Sopa		Sopa de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa à bolonhesa[1,12]
	Pré-Escolar	Massa à bolonhesa[1,12]
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de Brócolos e abóbora
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Filetes de pescada cozidos com brócolos cozidos e arroz branco[4]
	Pré-Escolar	Empadão de arroz de atum. Salada[3,4,12]
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	Peito de frango no forno com batata assada. Salada de tomate
	Pré-Escolar	Lombo de porco no forno com castanhas e batata assada. Salada de tomate[12]
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	Massa cremosa de peixe com legumes[4]
	Pré-Escolar	Massa cremosa de peixe com legumes[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	Vitela estufada com ervilhas e cenoura e purê de batata[7,12]
	Pré-Escolar	Vitela estufada com ervilhas e cenoura e purê de batata[7,12]
Sobremesa		Tangerina

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura[1,12]
Sopa		Sopa Juliana
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bife de frango grelhado com ovo mexido e arroz branco. Salada[3]
	Pré-Escolar	Bife de frango grelhado com ovo estrelado e arroz branco. Salada[3]
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 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 9 a 16 de novembro de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2º Feira	Sopa	Sopa de legumes	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa à bolonhesa. Salada[1,12]	Medalhões de pescada com batata cozida. Legumes[4] LIJ/UCCI: Douradinhos com arroz de tomate. Salada[1,3,4,12]
	Prato Ligeira	Massa de peru ao natural. Salada[1]	Medalhões de pescada com batata cozida. Legumes[4]
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos e abóbora	Creme de legumes
	Prato Geral	Empadão de arroz de atum. Salada[4]	Almôndegas estufadas com esparguete. Salada[1,12] LIJ/UCCI: Massa de carnes com grão-de-bico. Salada[1,12]
	Prato Ligeiro	Arroz de pescada ao natural. Salada[4]	Peito de peru cozido com esparguete. Salada[1]
	Sobremesa	Fruta	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombo de porco no forno com castanhas e batata assada. Salada de tomate[12] **"SÃO MARTINHO"**	Omelete com cogumelos e arroz[3]
	Prato Ligeiro	Jardineira de frango	Ovo cozido com arroz[3]
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de marisco[1,2,12,14]	Arroz de frango com macedónia[12]
	Prato Ligeiro	Massa de pescada com cenoura ralada	Arroz de frango com macedónia
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete e nabo	Creme de legumes
	Prato Geral	Moelas estufadas com purê de batata[7,12]	Massa de salmão com espinafres[1,4] LIJ/UCCI: Massa de atum[1,4]
	Prato Ligeiro	Frango estufado ao natural com batata cozida	Massa de salmão com espinafres[1,4]
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de cebola	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de tamboril. Legumes[4]	Costeletas grelhadas com batata frita. Salada de alface[12]
	Prato Ligeiro	Arroz de tamboril. Legumes[4]	Costeletas estufadas ao natural com batata cozida. Salada de alface
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Roti no forno com batata assada. Salada[12]	Rissóis de peixe no forno com arroz de tomate[3,4,12]
	Prato Ligeiro	Coxas de frango cozidas com batata cozida. Salada	Pescada cozida com arroz de ervilhas e cenoura[4]
	Sobremesa	Doce[1,3,7]	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Bife de frango grelhado com ovo estrelado e arroz branco. Salada[3]	Solha no forno com batata cozida. Legumes[4]
	Prato Ligeiro	Bife de frango grelhado e arroz branco. Salada	Solha no forno com batata cozida. Legumes[4]
	Sobremesa	Perâ	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.

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