



Semana de 22 a 29 de junho de 2026



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de Espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de frango ao natural com cenoura e grão-de-bico ¹
	Pré-Escolar	Massa de frango com cenoura e grão-de-bico ^{1,12}
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda de coelho
Sopa		Creme de abóbora e cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão. Salada ⁴
	Pré-Escolar	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão. Salada ⁴
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	Frango estufado com ervilhas e cenoura e purê de batata ^{7,12}
	Pré-Escolar	Frango estufado com ervilhas e cenoura e purê de batata ^{7,12}
Sobremesa		Laranja

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de alho francês
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de Bacalhau com grão-de-bico. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massa de Bacalhau com grão-de-bico. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Gelatina

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de feijão-verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Vitela assada com arroz branco e batata frita. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Vitela assada com arroz branco e batata frita. Salada ¹²
Sobremesa		Tangerina

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de Alface e Repolho
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bife de frango com massa de grão-de-bico ¹
	Pré-Escolar	Costeletas grelhadas com massa de grão-de-bico ^{1,12}
Sobremesa		Maçã

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 contém glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Alpico; 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 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 22 a 29 de junho de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de carnes com grão-de-bico e couve ^{1,12}	Pescada Dourada com arroz de brócolos ^{1,3,4,12}
	Prato Ligeiro	Massa de frango ao natural com cenoura	Pescada cozida com arroz branco ⁴
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	Panados de peixe com arroz de feijão. Salada ^{1,3,4,7,12}	Massa de coelho ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de filetes de peixe. Salada ⁴	Massa de coelho ao natural ¹
	Sobremesa	Pera	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Frango estufado com ervilhas e cenouras e purê de batata ^{7,12}	Omelete de legumes com arroz de feijão verde ³
	Prato Ligeiro	Frango estufado ao natural com cenoura e batata cozida	Lombinhos de pescada no forno com arroz de macedónia ⁴
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de Bacalhau com grão-de-bico. Salada ^{1,4}	Arroz de pato ¹²
	Prato Ligeiro	Massa de bacalhau ao natural. Salada	Arroz de pato ao natural
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Bifanas estufadas com arroz de cenoura. Salada ¹² CI: Vitela assada com arroz branco e batata frita	Jardineira de lulas ^{12,14}
	Prato Ligeiro	Arroz de peru ao natural	Pescada estufada ao natural com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombinhos de pescada no forno com arroz de cenoura ¹²	Frango à Brás ^{3,12}
	Prato Ligeiro	Arroz com filetes de peixe	Jardineira de peru
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombo de porco assado com batata assada e arroz branco ¹²	Empadão de atum ^{3,4,7,12}
	Prato Ligeiro	Coxas de frango cozidas com arroz branco. Salada	Peixe estufado ao natural com batata cozida. Legumes ⁴
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa de Alface e Repolho	Creme de legumes
	Prato Geral	Costeletas grelhadas com massa de grão-de-bico ^{1,12}	Bolinhos de Bacalhau com arroz de feijão ^{1,3,4,7,12}
	Prato Ligeiro	Bife de frango com massa de cenoura ¹	Arroz de pescada com couve-flor cozida ⁴
	Sobremesa	Banana	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.

Nutricionista (3162N), Dr.ª Ana Sofia Rebelo