



Semana de 18 a 22 de março de 2019



2ª-Feira

Sopa		Creme de cenoura
Prato Principal	Berçário	Creme de cenoura e frango
	Sala 1 e 2 anos	Arrozinho de frango e brócolos
	Pré-Escolar	Arrozinho de frango, salada
Sobremesa		Fruta da época

3ª-Feira

Sopa		Creme de espinafres e grão
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peixe
	Sala 1 e 2 anos	Massinha de salmão, ovo ralado e macedónia
	Pré-Escolar	Massinha de salmão, ovo ralado e macedónia
Sobremesa		Fruta da época

4ª-Feira

Sopa		Sopa de couve
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peru
	Sala 1 e 2 anos	Jardineira, feijão-verde
	Pré-Escolar	Jardineira, feijão-verde
Sobremesa		Fruta da época

5ª-Feira

Sopa		Creme de brócolos
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e pato
	Sala 1 e 2 anos	Arrozinho de pato, feijão-verde
	Pré-Escolar	Arrozinho de pato, salada
Sobremesa		Fruta da época

6ª-Feira

Sopa		Sopa de abóbora
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes com peixe
	Sala 1 e 2 anos	Saladina de peixe, batata, grão e legumes
	Pré-Escolar	Meia desfeita de bacalhau
Sobremesa		Doce/Fruta da época

Notas:

- Por motivos alheios à nossa vontade, a ementa poderá sofrer alterações.
- Em caso de alergia a algum alimento, por favor contactar responsável pela Resposta Social.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



A TSCA,

(Handwritten signature)

Santa Casa da Misericórdia do Peso da Régua
Plano de Ementas Semanal ERPI, SAD, CS, UCCI, LIJ



Edição n.º 2 de 18/05/2015

Semana de 18 a 24 de março de 2019

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora e espinafres	Juliana
	PRATO GERAL	Arroz de cabidela, salada 🍷	Lulas estufadas com puré, salada 🍷🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Arroz de frango ao natural, salada	Lulas grelhadas com batata cozida, salada 🍷🍷🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e nabo	Sopa de couve-flor
	PRATO GERAL	Lasanha de salmão e legumes, salada 🍷🍷🍷	Bife peru grelhado com arroz de brócolos
	PRATO LIGEIRO	Massa de salmão e legumes, salada 🍷🍷	Bife peru grelhado com arroz de brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo-Verde	Sopa de feijão-verde
	PRATO GERAL	Carne de porco à Alentejana, salada 🍷🍷	Massa de atum, macedónia e cogumelos 🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Jardineira de porco ao natural, legumes	Massa de peixe ao natural, salada 🍷🍷
	SOBREMESA	Doce / Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de curgete e cenoura	Canja 🍷
	PRATO GERAL	Arroz de pato gratinado, salada 🍷	Roti assado com batata assada, grelos
	PRATO LIGEIRO	Arroz de pato ao natural, salada	Carne grelhada com batata cozida, grelos
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e feijão	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Meia desfeita de bacalhau 🍷🍷	Peixe no forno com arroz de ervilhas 🍷
	PRATO LIGEIRO	Salada quente de bacalhau, batata e legumes 🍷	Peixe no forno com arroz, legumes 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Sopa de couve e nabo	Creme de alho francês
	PRATO GERAL	Feijoada de marisco, salada 🍷🍷🍷	Fêvera grelhada com massa esparguete, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Arroz de peixe ao natural, salada 🍷	Fêvera grelhada com massa esparguete, salada 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Creme de cenoura	Caldo de cebola
	PRATO GERAL	Frango assado com batata assada, salada 🍷	Omelete no forno com arroz de cenoura, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Frango grelhado com batata cozida, salada	Omelete no forno com arroz de cenoura, salada 🍷
	SOBREMESA	Doce / Fruta da época	Fruta da época

Notas: Por motivos alheios à nossa vontade, a ementa poderá sofrer alterações / Em caso de alergia a algum alimento, por favor contactar responsável pela Resposta Social.

R.10.03

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



A TSCA,

(Handwritten signature)