



Semana de 21 a 25 novembro de 2022



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + Frango
		Arroz de frango desfiado com cenoura ¹
Sopa		Repolho
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Favas com carne de porco e arroz branco ^{1,12}
	Pré-Escolar	Favas com entrecosto e arroz branco ^{1,12}
Sobremesa		Fruta da época

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Batata esmagada com carne desfiada com cenoura
Sopa		Sopa de cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Peixe assado ao natural com arroz de ervilhas malandrinho e salada mista ⁴
	Pré-Escolar	Arroz de "polvo" (c/tentáculos de pota) malandrinho e salada mista ^{12,14}
Sobremesa		Fruta da época

4ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Massinha de carne com cenoura
Sopa		Creme de Legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Lasanha de carne. Salada mista ^{1,12}
	Pré-Escolar	Lasanha de carne. Salada mista ^{1,12}
Sobremesa		Fruta da época

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Arroz de carne desfiada com cenoura
Sopa		Sopa de couve-flor
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Pescada no forno c/arroz de feijão malandrinho. Salada de alface ⁴
	Pré-Escolar	Pescada frita com arroz de feijão malandrinho. Salada de alface ^{1,4}
Sobremesa		Fruta da época

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Batata esmagada com frango desfiado
Sopa		Feijão branco e couve
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Frango estufado com batata cozida e legumes cozidos ^{3,7,12}
	Pré-Escolar	Frango estufado com batata cozida e legumes cozidos ^{3,7,12}
Sobremesa		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.

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 21 a 27 novembro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de repolho	Juliana
	PRATO GERAL	Favas com entrecosto e arroz branco	Pescada cozida com batata cozida (molho verde) e legumes cozidos. ⁴
	PRATO LIGEIRO	Bife de frango grelhado com arroz branco e favas cozidas	Pescada cozida com batata cozida (molho verde) e legumes cozidos. ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de cenoura	Creme de alface
	PRATO GERAL	Arroz de polvo (com tentáculos de pota) malandrinho e salada mista ^{12,14}	Espetadas grelhadas com arroz de ervilhas e salada mista ¹²
	PRATO LIGEIRO	Peixe assado ao natural com arroz de ervilhas malandrinho e salada mista ⁴	Espetadas grelhadas com arroz de ervilhas e salada mista ¹²
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	Canja ¹
	PRATO GERAL	ERPI: Vitela aos cubos estufada com ervilhas e esparguete. Restantes: Lasanha de carne. Salada mista ^{1,12}	Salmão grelhado com batata assada e legumes ⁴
	PRATO LIGEIRO	Vitela aos cubos estufada ao natural com ervilhas e esparguete.	Salmão grelhado com batata assada e legumes ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	Alho Francês
	PRATO GERAL	Petinga frita com arroz de feijão malandrinho. Salada de alface ^{1,4}	Bifinhos do lombo (estufado) com cogumelos e esparguete. Salada mista ^{1,12}
	PRATO LIGEIRO	Pescada no forno com arroz de feijão malandrinho. Salada alface. ⁴	Bifinho do lombo grelhado com esparguete. Salada mista ¹
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Feijão branco e couve	Espinafres
	PRATO GERAL	Frango estufado com puré de batata e legumes cozidos ^{3,7,12}	Solha no forno com arroz de feijão-verde malandrinho. Salada mista ^{1,4}
	PRATO LIGEIRO	Frango estufado com batata cozida e legumes cozidos	Solha no forno com arroz de feijão-verde malandrinho. Salada mista ^{1,4}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Feijão-verde	Curgete
	PRATO GERAL	Feijoada de marisco. Salada de alface e cenoura ralada	Massa de peru com feijão-verde e cenoura ^{1,12}
	PRATO LIGEIRO	Abrótea no forno com arroz branco e salada de alface e cenoura ralada	Massa de peru com feijão-verde e cenoura ^{1,12}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Canja ¹	Creme de cenoura
	PRATO GERAL	Entrecosto assado com arroz de ervilhas e batata assada. Salada mista ¹²	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade e arroz branco ^{3,12}
	PRATO LIGEIRO	Entrecosto assado com arroz de ervilhas e batata assada. Salada mista	Ovo escalfado com arroz, salada ³
	SOBREMESA	Fruta da época/ Doce ^{1,3,7}	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