



Semana de 3 a 7 de dezembro de 2018



2ª -Feira

Sopa		Creme de couve-flor
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peru
	Sala 1 e 2 anos	Bifinho grelhado com arrozinho de cenoura
	Pré-Escolar	Bifinho grelhado com arrozinho de cenoura, salada
Sobremesa		Fruta da época

3ª -Feira

Sopa		Creme de feijão-verde
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peixe
	Sala 1 e 2 anos	Arrozinho de peixe e feijão-verde
	Pré-Escolar	Pescada dourada com arrozinho de feijão, salada
Sobremesa		Fruta da época

4ª -Feira

Sopa		Sopa de espinafres e grão
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e coelho
	Sala 1 e 2 anos	Empadãozinho de coelho e brócolos
	Pré-Escolar	Roti com puré, salada
Sobremesa		Fruta da época

5ª -Feira

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

6ª -Feira

Sopa		Sopa de abóbora e cebola
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes com frango
	Sala 1 e 2 anos	Arrozinho de frango e couve-flor
	Pré-Escolar	Feijoada de frango com arroz
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,



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 3 a 9 de dezembro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora e espinafres	Juliana
	PRATO GERAL	Bife grelhado com arroz de cenoura, salada 🍷	Solha no forno com batata assada, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Bife grelhado com arroz, salada 🍷	Solha grelhada 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	Pescada dourada com arroz de feijão, salada 🍷	Massa meada de coelho, bacon e cenoura, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Pescada grelhada com arroz, salada 🍷	Massa de coelho e cenoura ao natural, salada 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo-Verde	Canja 🍷
	PRATO GERAL	Roti com puré, salada 🍷🍷	Omelete com arroz de ervilhas, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Bife grelhado com batata cozida, salada	Omelete com arroz, salada 🍷
	SOBREMESA	Doce/Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de feijão-verde
	PRATO GERAL	Massa de atum com macedónia 🍷🍷🍷	Frango assado com batata dourada, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Massa de peixe ao natural, legumes 🍷	Frango grelhado com batata, salada 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e feijão	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Tripas à moda do Porto	Bacalhau à Espanhola, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Arroz de carnes ao natural, salada	Bacalhau com batata e legumes 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Sopa de couve e nabo	Creme de alho francês
	PRATO GERAL	Arroz à valenciana, feijão-verde 🍷🍷	Fêveras estufadas com massa esparguete, salada 🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Arroz de lulas ao natural, feijão-verde 🍷	Fêveras grelhadas com massa esparguete, salada 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Creme de cenoura	Caldo de cebola
	PRATO GERAL	Vitela assada com batata assada, salada 🍷	Salmão grelhado com arroz de tomate, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Jardineira ao natural, salada 🍷	Salmão grelhado com arroz de tomate, 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,