



Semana de 5 a 9 de novembro de 2018



2ª -Feira

Sopa		Creme de couve-flor
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peru
	Sala 1 e 2 anos	Massinha de peru, couve e cenoura ⚠
	Pré-Escolar	Massinha de peru, cogumelos, couve e cenoura ⚠
Sobremesa		Fruta da época

3ª -Feira

Sopa		Creme de feijão-verde
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peixe ⚠
	Sala 1 e 2 anos	Peixinho vermelho assado com arroz de ervilhas ⚠
	Pré-Escolar	Peixinho vermelho assado com arroz de ervilhas, salada ⚠
Sobremesa		Fruta da época

4ª -Feira

Sopa		Sopa de espinafres e grão
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e frango
	Sala 1 e 2 anos	Jardineira de frango, legumes
	Pré-Escolar	Franguinho no forno com batata frita, 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 espiral de salmão e legumes
	Pré-Escolar	Massinha espiral de salmão e legumes
Sobremesa		Fruta da época

6ª -Feira

Sopa		Sopa de abóbora e cebola
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes com coelho
	Sala 1 e 2 anos	Fêvera grelhada com batata cozida, legumes
	Pré-Escolar	Fêvera grelhada com batata cozida, legumes
Sobremesa		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 5 a 11 de novembro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora e espinafres	Juliana
	PRATO GERAL	Massinha de peru, grão, cogumelos e bacon, salada 🍷🍷	Salmão com puré, salada 🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Massa de peru ao natural, salada 🍷🍷	Salmão com batata e legumes cozidos 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e nabo	Sopa de couve-flor
	PRATO GERAL	Peixe vermelho assado com arroz de cenoura, salada 🍷	Massa à Valenciana, salada 🍷🍷🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Peixe vermelho assado ao natural com arroz de cenoura, salada 🍷	Massa de peixe ao natural, salada 🍷🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo-Verde	Canja 🍷
	PRATO GERAL	Franguinho panado no forno com batata frita, salada 🍷	Dourada grelhada com arroz de legumes, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Frango grelhado com batata cozida, salada	Dourada grelhada com arroz de legumes, salada 🍷
	SOBREMESA	Doce/Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de feijão-verde
	PRATO GERAL	Lasanha de bacalhau e espinafres, salada 🍷🍷🍷	Bifinhos em cebolada com arroz, salada
	PRATO LIGEIRO	Massa de peixe ao natural, salada 🍷🍷	Bife grelhado com arroz, salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e feijão	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Misto de carnes grelhadas (fêvera/entremeada/entrecosto) com batata, salada 🍷	Arroz de polvo, legumes 🍷
	PRATO LIGEIRO	Carne grelhada com batata cozida, salada	Arroz de polvo ao natural, legumes 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Sopa de couve e nabo	Creme de alho francês
	PRATO GERAL	Omelete de salsa e cebola, arroz e salada 🍷	Roti recheado com massa esparguete, salada 🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Omelete de salsa e cebola, arroz e salada 🍷	Massa de frango ao natural, salada 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Creme de cenoura	Caldo de cebola
	PRATO GERAL	Vitela assada com batata assada, grelos 🍷	Filetes no forno com arroz de tomate, salada 🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Vitela assada ao natural, batata cozida, grelos 🍷	Filetes no forno com arroz de tomate ao natural, 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,