



Semana de 8 a 12 de outubro de 2018



2ª -Feira

Sopa		Creme de legumes
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peru
	Sala 1 e 2 anos	Carninha no forno com massinha esparguete, couve-flor
	Pré-Escolar	Roti no forno com massinha esparguete, salada
Sobremesa		Fruta da época

3ª -Feira

Sopa		Creme de feijão-verde
Prato Principal	Berçário	Creme de feijão-verde com peixe
	Sala 1 e 2 anos	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado e arroz
	Pré-Escolar	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado e arroz
Sobremesa		Fruta da época

4ª -Feira

Sopa		Creme de cenoura
Prato Principal	Berçário	Creme de cenoura com frango
	Sala 1 e 2 anos	Jardineira de frango e macedónia
	Pré-Escolar	Frango à Brás, salada
Sobremesa		Fruta da época

5ª -Feira

Sopa		Sopa de curgete
Prato Principal	Berçário	Creme de cenoura com peixe
	Sala 1 e 2 anos	Meia desfeita de bacalhau
	Pré-Escolar	Meia desfeita de bacalhau
Sobremesa		Fruta da época

6ª -Feira

Sopa		Sopa de abóbora e feijão
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes com coelho
	Sala 1 e 2 anos	Massinha de coelho e legumes
	Pré-Escolar	Espetadas grelhadas com massa espiral, salada
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 8 a 14 de outubro de 2018

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2ª FEIRA	SOPA	Feijão e espinafres	Juliana
	PRATO GERAL	Roti assado com massa esparguete, salada 🍷🍷	Peixe à Espanhola, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Massa de peru ao natural, salada 🍷	Peixe cozido com batata e legumes cozidos 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Lombarda	Macedónia
	PRATO GERAL	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado, cebola, arroz 🍷🍷	Vitela estufada com ervilhas e cenoura, massa esparguete, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Arroz de peixe ao natural, legumes 🍷	Massa de frango ao natural, salada 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	Canja 🍷
	PRATO GERAL	Frango à Brás, salada 🍷	Dourada grelhada com arroz de legumes 🍷
	PRATO LIGEIRO	Jardineira de frango ao natural, salada	Dourada grelhada com arroz de legumes 🍷
	SOBREMESA	Doce/Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Feijão	Nabo
	PRATO GERAL	Meia desfeita de bacalhau 🍷	Croquetes com arroz de tomate, salada 🍷🍷
	PRATO LIGEIRO	Meia desfeita de bacalhau 🍷	Arroz de carne ao natural, salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	Caldo de cebola
	PRATO GERAL	Espetadas com massa espiral, salada 🍷	Raia cozida com todos 🍷
	PRATO LIGEIRO	Espetadas com massa espiral, salada 🍷	Raia cozida com todos 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Ervilhas e agrião	Brócolos
	PRATO GERAL	Arroz de marisco, salada 🍷	Entremeada grelhada com massa cotovelo de feijão, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Arroz de peixe ao natural, salada 🍷	Bife grelhado com massa, salada 🍷
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Alho francês e couve branca	Couve-flor
	PRATO GERAL	Frango assado com batata assada, grelos 🍷	Arroz de polvo, salada 🍷
	PRATO LIGEIRO	Frango ao natural com batata cozida, grelos 🍷	Arroz de polvo 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,