



Semana de 9 a 13 de outubro de 2017



2ª -Feira

Sopa		Creme de legumes
Prato Principal	Berçário	Creme de legumes e peru
	Sala 1 e 2 anos	Bifinhos com arrozinho de cenoura, brócolos
	Pré-Escolar	Fêvera grelhada com arrozinho de cenoura, 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	Peixinho com batatinhas guisadas, feijão-verde
	Pré-Escolar	Solha no forno com batatinha assada, salada
Sobremesa		Fruta da época

4ª -Feira

Sopa		Creme de cenoura
Prato Principal	Berçário	Creme de cenoura com vitela
	Sala 1 e 2 anos	Massinha de carne e feijão, macedónia
	Pré-Escolar	Panadinhos com massinha de feijão, salada
Sobremesa		Fruta da época

5ª -Feira

Sopa		Sopa de curgete
Prato Principal	Berçário	Creme de cenoura com peixe
	Sala 1 e 2 anos	Saladinha de atum, feijão-frade e arroz
	Pré-Escolar	Saladinha de atum, feijão-frade, ovo, cebola, salsa e arroz
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 vitela, cenoura e ervilhas ao natural
	Pré-Escolar	Massinha de vitela, cenoura e ervilhas, 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 9 a 15 de outubro de 2017**

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de macedónia	Sopa de abóbora
	PRATO GERAL	Fêvera grelhada com arroz de cenoura, salada	Peixe vermelho estufado com batata cozida, couve-de-bruxelas
	PRATO LIGEIRA	Fêvera grelhada com arroz de cenoura, salada	Peixe vermelho grelhado com batata cozida, couve-de-bruxelas
	PRATO MOLE	Arroz de carne picada, creme de legumes	Empadão de peixe desfiado, puré de legumes
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	Sopa de nabo e couve
	PRATO GERAL	Bacalhau à Zé do Pipo, salada	Entrecosto estufado com arroz, salada
	PRATO LIGEIRA	Bacalhau cozido com batata cozida, legumes	Entrecosto grelhado com arroz, salada
	PRATO MOLE	Açorda de bacalhau com legumes triturados	Arroz de carne picada com puré de legumes
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo verde	Canja
	PRATO GERAL	Panadinhos de frango com massa de feijão, salada	Polvo à Lagareiro
	PRATO LIGEIRA	Bife grelhado com massa, salada	Polvo com batata cozida, salada
	PRATO MOLE	Massa de carne picada com puré de feijão e legumes	Açorda de peixe, puré de legumes
	SOBREMESA	Leite-creme/Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	Caldo de cebola
	PRATO GERAL	Salada de atum com feijão-frade, cebola, salsa e arroz	Empadão de carne picada e brócolos
	PRATO LIGEIRA	Peixe grelhado com arroz, salada	Bife grelhado com batata cozida, brócolos
	PRATO MOLE	Arroz de peixe, puré de legumes	Empadão de carne picada, puré de legumes
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	Sopa de curgete e couve
	PRATO GERAL	Massa de vitela, bacon, cenoura e ervilhas, salada	Omelete de delícias e legumes com arroz de cenoura e ervilhas, salada
	PRATO LIGEIRA	Massa de vitela e cenoura ao natural, salada	Peixe grelhado com arroz, salada
	PRATO MOLE	Massa de carne picada, puré de legumes	Arroz de peixe, legumes triturados
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Sopa de couve-flor	Sopa de ervilhas
	PRATO GERAL	Arroz à Valenciana	Frango estufado com massa, salada
	PRATO LIGEIRA	Arroz de peixe ao natural, salada	Massa de frango ao natural, salada
	PRATO MOLE	Arroz de peixe desfiado, puré de legumes	Massa de frango desfiado, puré de legumes
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Creme de alho francês	Sopa de brócolos
	PRATO GERAL	Borrego assado com batata assada, grelos	Lombinhos de salmão no forno com arroz, couve-flor
	PRATO LIGEIRA	Carne assada ao natural com batata, grelos	Lombinhos de salmão no forno com arroz, couve-flor
	PRATO MOLE	Carne picada com puré e macedónia	Arroz de peixe desfiado, puré de legumes
	SOBREMESA	Gelatina/ 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,