



### Semana de 20 a 27 janeiro 2025



#### 2ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura <sup>1,12</sup>
Sopa		Macedónia de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Arroz à valenciana <sup>2,12,14</sup>
	Pré-Escolar	Arroz à valenciana <sup>2,12,14</sup>
Sobremesa		Fruta da época

#### 3ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda com peru desfiado e cenoura
Sopa		Creme de cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Sardinha assadas com batata cozida e pimentos <sup>4</sup>
	Pré-Escolar	Sardinha assadas com batata cozida e pimentos <sup>4</sup>
Sobremesa		Fruta da época

#### 4ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Massinha com vitela picada e cenoura <sup>1</sup>
Sopa		Caldo verde/ Creme de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Rolo de carne com legumes no forno com massa salteada <sup>1</sup>
	Pré-Escolar	Rolo de carne com legumes no forno com massa salteada <sup>1</sup>
Sobremesa		Fruta da época/ Doces de Natal

#### 5ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Purê de batata com peru desfiado e cenoura
Sopa		Espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Arroz de bacalhau malandrinho com legumes <sup>4</sup>
	Pré-Escolar	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão malandrinho <sup>1,3,4,7</sup>
Sobremesa		Fruta da época

#### 6ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura <sup>1,12</sup>
Sopa		Couve-flor e feijão-verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Jardineira de vitela
	Pré-Escolar	Jardineira de vitela
Sobremesa		Fruta da época

#### 2ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura <sup>1,12</sup>
Sopa		Brócolos
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Arroz de pato. Salada
	Pré-Escolar	Arroz de pato. Salada
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 rijia; 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

# 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 20 a 27 janeiro 2025

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz à valenciana <sup>2,12,14</sup>	Peixe-espada no forno com arroz de tomate e salada <sup>4,12</sup>
	Prato Ligeiro	Arroz à valenciana <sup>2,12,14</sup>	Peixe-espada grelhado com arroz de tomate e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes
	Prato Geral	Sardinha assadas com batata cozida e pimentos <sup>4</sup>	Massa de frango <sup>1,12</sup>
	Prato Ligeiro	Sardinha assadas com batata cozida e pimentos	Massa de frango
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Rolo de carne com legumes no forno com massa salteada <sup>1</sup>	Carapau pelim dourado com batata cozida. Feijão-verde cozido
	Prato Ligeiro	Rolo de carne com legumes no forno com massa salteada	Carapau dourado com batata cozida. Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Feijão e couve	Creme de legumes
	Prato Geral	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão malandrinho <sup>1,3,4,7</sup>	Entremeada grelhada com massa cotovelo e legumes <sup>1</sup>
	Prato Ligeiro	Arroz de bacalhau malandrinho	Bife de frango grelhado com massa cotovelo de legumes <sup>1</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Couve-flor e cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	Jardineira de vitela	Rissóis de pescada no forno com arroz de ervilhas, salada <sup>1,2,4,7,12</sup>
	Prato Ligeiro	Jardineira de frango	Peixe no forno com arroz, salada <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Alface	Creme de legumes
	Prato Geral	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura. Salada <sup>1,3,4</sup>	Moelas estufadas com puré de batata. Salada <sup>3,7,12</sup>
	Prato Ligeiro	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura. Salada	Frango estufado com batata cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Abóbora e feijão-verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Frango assado com batata frita. Salada	Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada <sup>1,3,4</sup>
	Prato Ligeiro	Frango assado com arroz branco Salada	Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada
	Sobremesa	Fruta da época/ Doce <sup>1,3,7</sup>	Fruta da época
2ª feira	Sopa	Macedónia de legumes	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de pato. Salada	Solha no forno com batata assada e legumes salteados <sup>4</sup>
	Prato Ligeiro	Arroz de pato. Salada	Solha grelhada com batata cozida e legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da época	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