



Semana de 13 a 20 de abril de 2026



2ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de Repolho
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Espetadas grelhadas com massa de tomate. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Espetadas grelhadas com massa de tomate. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Banana

3ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Filetes de pescada no forno com batata assada e brócolos cozidos ^{4,12}
	Pré-Escolar	Filetes de pescada no forno com batata assada e brócolos cozidos ^{4,12}
Sobremesa		Pera

4ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Massinha com vitela picada e cenoura ¹
Sopa		Caldo verde/ Creme de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bife de frango com arroz de feijão. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Panados de frango com arroz de feijão. Salada ^{1,3,7,12}
Sobremesa		Laranja

5ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Purê de batata com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de abóbora e cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de atum. Legumes cozidos ^{1,4}
	Pré-Escolar	Massa de atum. Legumes cozidos ^{1,4}
Sobremesa		Maçã

6ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de couve-flor
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de frango com cenoura. Legumes ¹
	Pré-Escolar	Costeletas grelhadas com massa de feijão ¹
Sobremesa		Tangerina

2ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de feijão branco com couve-lombarda
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de almôndegas. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massa de almôndegas. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Pera

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 rijã; 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 inofensivos 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 13 a 20 de abril de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de Repolho	Creme de legumes
	Prato Geral	Espetadas grelhadas com massa de tomate. Salada ^{1,12}	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas. Salada ^{1,3,4,7}
	Prato Ligeiro	Massa de peru ao natural ¹	Arroz de bacalhau ao natural ⁴
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Salmão grelhado com batata assada e esparregado ^{4,12}	Massa com carne picada e cenoura ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Pescada com todos	Massa de frango ao natural com cenoura ao natural ¹
	Sobremesa	Pera	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Panados com arroz de feijão. Salada ^{1,3,7,12}	Batatas à espanhola. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Peito de frango cozido com arroz de cenoura. Salada	Filete de pescada com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora e cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de atum gratinada. Salada ^{1,4,7}	Moelas estufadas com arroz branco ¹²
	Prato Ligeiro	Massa de pescada ^{1,4}	Coxinhas de frango estufadas ao natural com arroz branco
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor	Creme de legumes
	Prato Geral	Costeletas grelhadas com arroz de macedónia	Sardinha com batata cozida e legumes ⁴ LIJ/UCCI: Batatas aos trambolhões ³
	Prato Ligeiro	Coelho estufado com arroz de cenoura	Solha no forno com batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de alho francês	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de marisco ^{1,2,4,12,14}	Frango assado e arroz de ervilhas
	Prato Ligeiro	Massa de pescada com cenoura	Arroz de peru ao natural
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de pato ¹²	Pescada no forno com cebolada e batata assada. Legumes ^{4,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de pato ao natural	Pescada cozida com batata cozida. Legumes ⁴
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa de feijão branco com couve-lombarda	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa com almôndegas. Salada ^{1,12}	Filetes de pescada no forno panados com arroz de tomate ^{1,3,4,7}
	Prato Ligeiro	Massa de peru ao natural. Salada	Arroz de peixe ao natural ⁴
	Sobremesa	Pera	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