



### Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022



#### 2ª -Feira

<b>Berçário</b>		Creme de legumes + coelho
		Massinha de carne desfiada
<b>Sopa</b>		Agrião
<b>Prato Principal</b>	<b>Sala 1 e 2 anos</b>	Massinha de vitela, couve cenoura e grão-de-bico <sup>1,12</sup>
	<b>Pré-Escolar</b>	Massinha de vitela, couve cenoura e grão-de-bico <sup>1,12</sup>
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época

#### 3ª -Feira

<b>Berçário</b>		Creme de legumes + peru
		Açorda de carne desfiada <sup>1</sup>
<b>Sopa</b>		Creme de Cenoura
<b>Prato Principal</b>	<b>Sala 1 e 2 anos</b>	Carapau grelhado desfiado com batata cozida e legumes salteados <sup>4</sup>
	<b>Pré-Escolar</b>	Carapau grelhado desfiado com batata cozida e legumes salteados <sup>4</sup>
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época

#### 4ª -Feira

<b>Berçário</b>		Creme de legumes + frango
		Arroz malandrinho de frango desfiado
<b>Sopa</b>		Sopa de Espinafres
<b>Prato Principal</b>	<b>Sala 1 e 2 anos</b>	Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos
	<b>Pré-Escolar</b>	Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época

#### 5ª -Feira

<b>Berçário</b>		Creme de legumes + coelho
		Farinha de pau com carne desfiada <sup>1</sup>
<b>Sopa</b>		Sopa de Feijão
<b>Prato Principal</b>	<b>Sala 1 e 2 anos</b>	Massinha de peixe, com cenoura e couve <sup>1,4,12</sup>
	<b>Pré-Escolar</b>	Massinha de peixe, com cenoura e couve <sup>1,4,12</sup>
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época

#### 6ª -Feira

<b>Berçário</b>		Creme de legumes + frango
		Massinha de carne desfiada com cenoura <sup>1</sup>
<b>Sopa</b>		Creme de Legumes
<b>Prato Principal</b>	<b>Sala 1 e 2 anos</b>	Jardineira de peru <sup>12</sup>
	<b>Pré-Escolar</b>	Jardineira de peru <sup>12</sup>
<b>Sobremesa</b>		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 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 inofensivas.

**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 10 a 16 de janeiro de 2022**

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de agrião	Creme de Legumes
	<b>PRATO GERAL</b>	Rancho de vitela (massa, grão, cenoura, couve) <sup>1,12</sup>	Solha no forno com arroz de ervilhas, salada mista <sup>1,4</sup>
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Vitela estufada ao natural com massa e legumes cozidos <sup>1,12</sup>	Solha no forno com arroz de ervilhas, salada mista <sup>1,4</sup>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	Repolho
	<b>PRATO GERAL</b>	Carapau grelhado com batata cozida (molho verde) e legumes salteados <sup>4</sup>	Lasanha de carne picada, cenoura ralada <sup>1,6,12</sup>
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Carapau grelhado com batata cozida (molho verde) e legumes salteados <sup>4</sup>	Frango estufado ao natural com massa e legumes cozidos <sup>1,12</sup>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Caldo Verde	Creme de ervilhas
	<b>PRATO GERAL</b>	Panados de frango com arroz de feijão malandrinho. Salada alface <sup>1,3,7,12</sup>	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve-flor cozidas <sup>3,4</sup>
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface <sup>12</sup>	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve-flor cozidas <sup>3,4</sup>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Couve e feijão	Sopa de espinafres
	<b>PRATO GERAL</b>	Massa de bacalhau com couve <sup>1,4,12</sup>	Arroz de frango desfiado no forno <sup>12</sup>
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Massa de bacalhau simples <sup>1,4,12</sup>	Bife de frango grelhado com arroz e legumes cozidos
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Legumes	Sopa de Couve-Flor
	<b>PRATO GERAL</b>	Jardineira de peru <sup>12</sup>	Bolonhesa de atum (atum refogado com cebola e tomate) e salada <sup>1,4,6,12</sup>
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Jardineira simples de peru <sup>12</sup>	Massa simples de peixe com legumes <sup>1,4,12</sup>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>SÁBADO</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora e grão	Creme de legumes
	<b>PRATO GERAL</b>	Salmão no forno com arroz de feijão-verde malandrinho <sup>4,12</sup>	Fêveras estufadas com puré de batata e salada <sup>3,7,12</sup>
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Salmão no forno com arroz de feijão-verde malandrinho <sup>4,12</sup>	Fêvera de porco grelhada com batata cozida e salada
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>DOMINGO</b>	<b>SOPA</b>	Canja <sup>1</sup>	Sopa de cebola
	<b>PRATO GERAL</b>	Lombo de porco assado com batata assada e arroz de forno. Couve em juliana salteada <sup>1,12</sup>	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade e arroz branco <sup>1,3,4,7,12</sup>
	<b>PRATO LIGEIRO</b>	Lombo de porco assado (sem molhos) com arroz e couve em juliana salteada <sup>1,12</sup>	Peixe no forno com arroz branco e legumes cozidos <sup>4,12</sup>
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época/ Doce <sup>1,3,7</sup>	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