



Semana de 11 a 18 de maio de 2026



2ª-Feira

	Berçário	Creme de legumes + coelho Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
	Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Sala 1 e 2 anos	Bife de frango com arroz de cenoura
Principal	Pré-Escolar	Bife de frango panados com arroz de feijão. Salada ¹²
	Sobremesa	Pera

3ª-Feira

	Berçário	Creme de legumes + coelho Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
	Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Sala 1 e 2 anos	Filetes estufados ao natural com batata cozida. ⁴ Legumes
Principal	Pré-Escolar	Salmão no forno com batata cozida ⁴ CI: Massa de Salmão ^{1,4}
	Sobremesa	Pera

4ª-Feira

	Berçário	Creme de legumes + peru Massinha com vitela picada e cenoura ¹
	Sopa	Caldo verde/ Creme de legumes
Prato	Sala 1 e 2 anos	Roti com massa de cenoura ¹
Principal	Pré-Escolar	Roti com batata assada ¹²
	Sobremesa	Laranja

5ª-Feira

	Berçário	Creme de legumes + frango Purê de batata com peru desfiado e cenoura
	Sopa	Creme de cenoura e abóbora
Prato	Sala 1 e 2 anos	Arroz de peixe ao natural. ⁴ Salada
Principal	Pré-Escolar	Arroz de tentáculos. ^{12,14} Salada
	Sobremesa	Maçã

6ª-Feira

	Berçário	Creme de legumes + frango Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
	Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Sala 1 e 2 anos	Massa de frango ao natural. ¹ Salada
Principal	Pré-Escolar	Rancho ^{1,12} . Salada
	Sobremesa	Tangerina

2ª-Feira

	Berçário	Creme de legumes + coelho Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
	Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Sala 1 e 2 anos	Peito de frango com arroz de cenoura. Salada
Principal	Pré-Escolar	Grelhada mista com arroz branco e feijão preto. ¹² Salada
	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 rijas; 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 11 a 18 de maio de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor	Creme de legumes
	Prato Geral	Bife de frango panados com arroz de feijão. Salada ^{1,3,12}	Massa de atum gratinada. Legumes ^{1,4,7}
	Prato Ligeira	Bife de frango com arroz de cenoura	Massa de peixe
	Sobremesa	Pêra	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de repolho	Creme de legumes
	Prato Geral	Salmão no forno com batata cozida ⁴	Fêveras estufadas com arroz de cenoura ¹²
	Prato Ligeiro	Filetes estufados ao natural com batata cozida. ⁴ Legumes	Bife de frango com arroz de cenoura
	Sobremesa	Pêra	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas	Creme de legumes
	Prato Geral	Roti com massa de macedónia ^{1,12}	Caldeirada de Peixe ^{4,12}
	Prato Ligeiro	Roti com massa de cenoura ¹	Pescada com todos ^{4,6}
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de tentáculos. ^{12,14} Salada	Costeletas com massa de feijão ^{1,12} . Salada
	Prato Ligeiro	Arroz de peixe ao natural. ⁴ Salada	Bife de peru com massa ¹
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos	Creme de legumes
	Prato Geral	Rancho. ^{1,12} Salada	Sardinha no forno com batata cozida. ⁴ Legumes
	Prato Ligeiro	Massa de frango ao natural. ¹ Salada	Lombinhos de pescada estufados ao natural com batata cozida. Legumes
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de grão-de-bico	Creme de legumes
	Prato Geral	Rissóis de pescada com arroz de tomate. ^{1,3,7} Salada	Strogonoff de frango com massa ^{1,7,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de cenoura com pescada ⁴	Peito de frango ao natural com massa ¹
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Coxa de peru com batata assada. ¹² Salada	Solha Dourada com arroz de feijão verde. ^{1,4}
	Prato Ligeiro	Coxa de peru ao natural com batata cozida	Solha estufado ao natural com arroz de feijão verde ⁴
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Creme de cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	Grelhada mista com arroz branco e feijão preto. ¹² Salada	Massa de peixe ^{1,2,4,12}
	Prato Ligeiro	Peito de frango com arroz de cenoura. Salada	Massa de peixe ao natural ^{1,2,4}
	Sobremesa	Maçã	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