



Semana de 13 a 20 de julho de 2026



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de Espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Empadão de arroz com carne picada. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Empadão de arroz com carne picada. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda de coelho
Sopa		Creme de abóbora e cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Meia Desfeita ^{3,4}
	Pré-Escolar	Meia Desfeita ^{3,4}
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	Arroz de vitela malandrinho com cenoura e ervilhas ^{1,12}
	Pré-Escolar	Arroz de vitela malandrinho com cenoura e ervilhas ^{1,12}
Sobremesa		Laranja

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de couve-coração
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Salada russa de pescada ^{3,4}
	Pré-Escolar	Salada russa de pescada ^{3,4}
Sobremesa		Gelatina

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de feijão-verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Roti de peru no forno com massa de tomate. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Roti de peru no forno com massa de tomate. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Tangerina

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa Juliana
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de frango com milho e cogumelos ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massa de frango com milho e cogumelos ^{1,12}
Sobremesa		Maçã

Observações

Por qualquer motivo esta ementa pode ser alterada. Em caso de necessitar de informações sobre alérgenos consulte a nossa cozinha

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-Tremço; 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 julho de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Empadão de arroz com carne picada. Salada ^{1,3,12}	Lasanha ^{1,3,4,7}
	Prato Ligeiro	Arroz de frango ao natural. Salada	Massa de filetes estufados ao natural
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	Meia desfeita ^{3,4}	Espetadas grelhadas com massa. Salada ¹
	Prato Ligeiro	Meia desfeita	Espetadas grelhadas com massa. Salada ¹
	Sobremesa	Pera	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de carnes com milho e cogumelos ¹²	Pescada no forno com batata assada. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Arroz de peru ao natural. Salada	Pescada no forno ao natural com batata cozida. Legumes
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês	Creme de legumes
	Prato Geral	Dourada grelhada com batata à murro. Legumes ⁴	Grelhada mista com arroz de cenoura ¹²
	Prato Ligeiro	Dourada cozida com batata cozida. Legumes	Coxa de frango estufada ao natural com arroz de cenoura
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Roti no forno com massa de tomate. Salada ^{1,12}	Lombinhos de pescada panados no forno com salada russa ^{1,3,4,12}
	Prato Ligeiro	Massa de peru ao natural com cenoura. Salada	Lombinhos de pescada estufados ao natural com batata cozida. Legumes.
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	Rissóis de pescada com arroz de feijão ^{1,3,4,7,12}	Moelas estufadas com batata cozida. Salada ¹²
	Prato Ligeiro	Arroz com filetes de peixe	Jardineira de peru
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombo de porco com batata assada. Salada ¹²	Arroz à Valenciana ^{4,12,14}
	Prato Ligeiro	Coxas de frango cozidas com batata cozida. Salada	Pescada cozida com arroz branco e legumes
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de frango com milho e cogumelos ^{1,12}	Açorda de Bacalhau ^{1,4,12}
	Prato Ligeiro	Massa de frango com milho e cogumelos	Açorda de Bacalhau
	Sobremesa	Banana	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