



Semana de 15 a 22 de junho de 2026



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa Juliana
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Peru estufado com macedónia e massa. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Peru estufado com macedónia e massa. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda de coelho
Sopa		Sopa de feijão-verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Arroz de bacalhau com grão-de-bico. Salada ^{4,12}
	Pré-Escolar	Arroz de bacalhau com grão-de-bico. Salada ^{4,12}
Sobremesa		Pêra

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	Jardineira ¹²
	Pré-Escolar	Jardineira ¹²
Sobremesa		Laranja

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa Portuguesa
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Arroz de filetes de pescada com legumes ^{4,12}
	Pré-Escolar	Arroz de filetes de pescada com legumes ^{4,12}
Sobremesa		Gelatina

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de brócolos
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Rolo de Carne com massa. Salada ^{1,3,7,12}
	Pré-Escolar	Rolo de Carne com massa. Salada ^{1,3,7,12}
Sobremesa		Tangerina

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de carnes com grão-de-bico e couve ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massa de carnes com grão-de-bico e couve ^{1,12}
Sobremesa		Maçã

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 contém glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijá; 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 15 a 22 de junho de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Entrecosto estufado com massa. Salada ^{1,12}	Salmão no forno com batata assada. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Massa de frango ao natural. ¹	Arroz de peixe ao natural. Salada ⁴
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Rissóis de peixe com arroz de tomate. Salada ^{1,3,4,7,12}	Fêveras estufadas com massa. Salada ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de filetes de peixe. Salada ⁴	Massa de peru ao natural ¹
	Sobremesa	Pera	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Jardineira ¹²	Lombinhos de pescada no forno com arroz de macedónia ⁴
	Prato Ligeiro	Jardineira	Lombinhos de pescada no forno com arroz de macedónia ⁴
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa Portuguesa	Creme de legumes
	Prato Geral	Feijoada de marisco com arroz branco. Salada ^{2,12,14}	Massa de carne picada. Salada ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Peixe estufado ao natural com arroz branco. Salada	Massa de frango ao natural. Salada ¹
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos	Creme de legumes
	Prato Geral	Rolo de carne com massa. Salada ^{1,3,7,12}	Caldeira de peixe ⁴
	Prato Ligeiro	Massa de frango ao natural	Pescada estufada ao natural com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de alho francês	Creme de legumes
	Prato Geral	Salada de feijão-frade com atum e ovo e arroz branco ^{3,4}	Massa com almôndegas ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Arroz com filetes de peixe	Massa de vitela ao natural com ervilhas e cenoura
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Coxas de frango com ovo e pão ralado no forno e arroz branco. Salada ^{1,3,12}	Lulas estufadas com purê de batata. Legumes
	Prato Ligeiro	Coxas de frango no forno ao natural com arroz branco. Salada	Peixe estufado ao natural com batata cozida. Legumes
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de carnes com grão-de-bico e couve ^{1,12}	Pescada Dourada com arroz de brócolos ^{1,3,4,12}
	Prato Ligeiro	Massa de carnes com grão-de-bico e couve	Pescada cozida com arroz branco ⁴
	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 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