



## Semana de 1 a 8 de junho de 2026



### 2ª-Feira

|                 |                 |   |
|-----------------|-----------------|---|
| Berçário        |                 | Creme de legumes + coelho   |
|                 |                 | Esparguete com carne com cenoura <sup>1,12</sup>                            |
| Sopa            |                 | Creme de cenoura e abóbora  |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Batatas aos trambolhões e arroz branco <sup>1,3,7,12</sup> (DIA DA CRIANÇA) |
|                 | Pré-Escolar     | Batatas aos trambolhões e arroz branco <sup>1,3,7,12</sup> (DIA DA CRIANÇA) |
| Sobremesa       |                 | Banana  |

### 3ª-Feira

|                 |                 |  |
|-----------------|-----------------|--|
| Berçário        |                 | Creme de legumes + coelho  |
|                 |                 | Esparguete com carne com cenoura <sup>1,12</sup>                   |
| Sopa            |                 | Sopa de repolho  |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Arroz de pescada ao natural com cenoura e couve flor. <sup>4</sup> |
|                 | Pré-Escolar     | Arroz de potas. Salada <sup>4,12</sup>                             |
| Sobremesa       |                 | Pera   |

### 4ª-Feira

|                 |                 |  |
|-----------------|-----------------|--|
| Berçário        |                 | Creme de legumes + peru  |
|                 |                 | Massinha com vitela picada e cenoura <sup>1</sup>                |
| Sopa            |                 | Caldo verde/ Creme de legumes                                    |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Massa de vitela ao natural com grão-de-bico e couve <sup>1</sup> |
|                 | Pré-Escolar     | Massa de vitela com grão-de-bico e couve <sup>1,12</sup>         |
| Sobremesa       |                 | Laranja  |

### 5ª-Feira

**FERIADO**

### 6ª-Feira

|                 |                 |  |
|-----------------|-----------------|--|
| Berçário        |                 | Creme de legumes + frango                          |
|                 |                 | Farinha de pau com carne e cenoura <sup>1,12</sup> |
| Sopa            |                 | Sopa de brócolos                                   |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Arroz à valenciana. Salada <sup>12</sup>           |
|                 | Pré-Escolar     | Arroz à valenciana. Salada <sup>12</sup>           |
| Sobremesa       |                 | Tangerina  |

### 2ª-Feira

|                 |                 |   |
|-----------------|-----------------|---|
| Berçário        |                 | Creme de legumes + coelho   |
|                 |                 | Arrozinho com carne com cenoura <sup>1,12</sup>                   |
| Sopa            |                 | Sopa de espinafres  |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Bife de frango com arroz de feijão. Salada                        |
|                 | Pré-Escolar     | Panados de frango com arroz de feijão. Salada <sup>1,3,7,12</sup> |
| 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 1 a 8 de junho de 2026**

|          | Prato         | Almoço   | Jantar  |
|----------|---------------|--|---|
| 2ª Feira | Sopa          | Creme de cenoura e abóbora   | Creme de legumes  |
|          | Prato Geral   | Batatas aos trambolhões com arroz branco. Salada <sup>1,3,7,12</sup> | Rissóis com arroz de tomate. Legumes salteados <sup>13,7,12</sup> |
|          | Prato Ligeiro | Massa de frango ao natural.  | Arroz de peixe ao natural. Salada                                 |
|          | Sobremesa     | Banana   | Fruta da época  |
| 3ª Feira | Sopa          | Sopa de Repolho  | Creme de legumes  |
|          | Prato Geral   | Arroz de potas. Salada <sup>12,14</sup>                              | Massa de coelho. Salada <sup>1,12</sup>                           |
|          | Prato Ligeiro | Arroz de filetes de peixe. Salada                                    | Massa de coelho ao natural. Salada <sup>1</sup>                   |
|          | Sobremesa     | Pera   | Fruta da época  |
| 4ª Feira | Sopa          | Caldo verde  | Creme de legumes  |
|          | Prato Geral   | Massa de vitela com grão-de-bico e couve <sup>1,12</sup>             | Abrótea no forno com arroz de brócolos <sup>4</sup>               |
|          | Prato Ligeiro | Massa de peru ao natural com couve-flor cozida <sup>1</sup>          | Abrótea no forno com arroz de brócolos <sup>4</sup>               |
|          | Sobremesa     | Laranja  | Fruta da época  |
| 5ª Feira | Sopa          | Sopa de feijão-verde   | Creme de legumes  |
|          | Prato Geral   | Salmão no forno com batata assada. Legumes <sup>4,12</sup>           | Espetadas grelhadas com massa de tomate. Salada <sup>4,12</sup>   |
|          | Prato Ligeiro | Pescada cozida com batata cozida. Legumes <sup>4</sup>               | Massa de peru ao natural. Salada <sup>1</sup>                     |
|          | Sobremesa     | Maça   | Fruta da época  |
| 6ª Feira | Sopa          | Sopa de brócolos   | Creme de legumes  |
|          | Prato Geral   | Arroz à valenciana <sup>12</sup>                                     | Pescada estufada com purê de batata e legumes <sup>1,4,12</sup>   |
|          | Prato Ligeiro | Arroz de frango ao natural. Salada                                   | 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   | Panados de peixe com massa de grão. Salada <sup>1,3,7,12</sup>       | Fêveras grelhadas com arroz de cenoura <sup>12</sup>              |
|          | Prato Ligeiro | Massa de filetes com cenoura e couve                                 | Massa de vitela ao natural com ervilhas e cenoura                 |
|          | Sobremesa     | Laranja  | Fruta da época  |
| Domingo  | Sopa          | Canja  | Creme de legumes  |
|          | Prato Geral   | Lombo de porco com batata assada. Salada <sup>12</sup>               | Redfish no forno com arroz de feijão verde <sup>4,12</sup>        |
|          | Prato Ligeiro | Frango cozido com arroz  | Filetes de pescada cozidos com arroz de cenoura                   |
|          | Sobremesa     | Doce <sup>1,3,7</sup>  | Fruta da época  |
| Segunda  | Sopa          | Sopa de espinafres   | Creme de legumes  |
|          | Prato Geral   | Panados de frango com arroz de feijão. Salada <sup>1,3,7,12</sup>    | Batatas à espanhola com peixe <sup>4,12</sup>                     |
|          | Prato Ligeiro | Bife de frango com arroz de cenoura. Salada                          | Lombinhos de pescada ao natural com batata cozida e legumes.      |
|          | 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

**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 1 a 8 de junho de 2026**