



Semana de 20 a 24 junho de 2022



2ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + Peru
		Arroz de vitela desfiada com cenoura¹
Sopa		Cenoura e Feijão-verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Vitela estufada aos cubos com cenoura e ervilhas e arroz branco¹²
	Pré-Escolar	Vitela estufada aos cubos com cenoura e ervilhas e arroz branco¹²
Sobremesa		Fruta da época

3ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Batata esmagada com frango picada e puré de cenoura
Sopa		Alface
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Peixe no forno com batata, migas de broa e feijão verde^{1,4}
	Pré-Escolar	Tentáculos de pota no forno com batata a murro, migas broa e feijão frade^{1,12,14}
Sobremesa		Fruta da época

4ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Massa de peru desfiado e cenoura¹
Sopa		Creme de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Ranchinho de frango^{1,12}
	Pré-Escolar	Ranchinho de frango^{1,12}
Sobremesa		Fruta da época

5ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Arroz de carne picada com cenoura
Sopa		Lentilhas e abóbora
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Lombinhos de pescada forno (cama de legumes) e arroz de feijão malandrino^{4,12}
	Pré-Escolar	Lombinhos de pescada forno (cama de legumes) e arroz de feijão malandrino^{4,12}
Sobremesa		Fruta da época

6ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Massinha de carne com cenoura^{1,12}
Sopa		Sopa de legumes / Caldo verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Peixe assado com batata cozida. Salada tomate e pepino⁴
	Pré-Escolar	Sardinha assada com batata cozida e salada de pimentos, tomate e pepino⁴
Sobremesa		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 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 20 a 26 junho de 2022

	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2º FEIRA	SOPA	Cenoura e Feijão-verde	Juliana
	PRATO GERAL	Vitela estufada aos cubos com cenoura e ervilhas e arroz branco ¹²	Massa gratinada de atum e espinafres, salada ^{1,3,4,7}
	PRATO LIGEIRO	Vitela estufada (natural) aos cubos com cenoura e ervilhas. Arroz branco	Massa simples de bacalhau com couve e cenoura. ^{1,4}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Alface	Sopa espinafres
	PRATO GERAL	Tentáculos de pota no forno com batata a murro, migas broa e feijão frade ^{1,12,14}	Fêveras grelhadas com arroz de feijão-verde. Salada
	PRATO LIGEIRO	Tentáculos de pota no forno com batata a murro, couve salteada ^{1,12,14}	Fêveras grelhadas com arroz de feijão-verde. Salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	Canja ¹
	PRATO GERAL	Ranchinho de frango ^{1,12}	Pescada frita com salada russa ^{1,3,4,12}
	PRATO LIGEIRO	Ranchinho ao natural de frango ^{1,12}	Pescada cozida com batata e legumes. ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Lentilhas e abóbora	Sopa de ervilhas e cenoura
	PRATO GERAL	Lombinhos de pescada forno (cama de legumes) e arroz de feijão malandrinho ^{4,12}	Massa com peru cenoura e ervilhas ^{1,12}
	PRATO LIGEIRO	Lombinhos de pescada no forno (cama de legumes) e arroz malandrinho ⁴	Massa com peru cenoura e ervilhas ^{1,12}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde	Couve branca
	PRATO GERAL	Sardinha assada com batata cozida e salada de pimentos, tomate e pepino ⁴	Hambúrguer de vitela grelhado com arroz de cenoura. Salada
	PRATO LIGEIRO	Sardinha assada com batata cozida e salada de pimentos, tomate e pepino ⁴	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de cenoura. Salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Sopa de alface	Creme de cenoura
	PRATO GERAL	Costeleta grelhada com massa esparguete salteada com alho e azeite. Salada ^{1,12}	Caldeirada de peixe ⁴
	PRATO LIGEIRO	Costeleta grelhada com massa esparguete salteada com alho e azeite. Salada ^{1,12}	Caldeirada simples de peixe ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Canja ¹	Brócolos
	PRATO GERAL	Bacalhau assado com batata miúda assada e legumes salteados	Massa à bolonhesa gratinada ^{1,3,7,12}
	PRATO LIGEIRO	Bacalhau cozido com batata cozida e legumes salteados	Massa de vitela ao natural com feijão-verde e cenoura ¹
	SOBREMESA	Fruta da época/ Doce ^{1,3,7}	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