



Semana de 20 a 27 de julho 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	Massa de frango com milho e cogumelos. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massa de frango com milho e cogumelos. 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	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura. Legumes cozidos ^{4,12}
	Pré-Escolar	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura. Legumes cozidos ^{4,12}
Sobremesa		Melão

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	Vitela estufada com ervilhas e cenoura e arroz branco ¹²
	Pré-Escolar	Vitela estufada com ervilhas e cenoura e arroz branco ¹²
Sobremesa		Laranja

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa Couve-Coração e nabo
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de atum com milho e cenoura. Salada ^{1,4,12}
	Pré-Escolar	Massa de atum com milho e cenoura. Salada ^{1,4,12}
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	Jardineira de carnes ¹²
	Pré-Escolar	Jardineira de carnes ¹²
Sobremesa		Melancia

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	Almôndegas estufadas com arroz branco. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Almôndegas estufadas com arroz branco. Salada ¹²
Sobremesa		Maça

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-Alpico; 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 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 27 de julho de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de frango com milho e cogumelos. Salada ^{1,12}	Açorda de Bacalhau. Legumes ^{4,12}
	Prato Ligeiro	Massa de frango ao natural. Salada	Arroz de bacalhau ao natural. Legumes
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Bolinhos de Bacalhau com arroz de tomate e pimentos. Salada ^{1,3,4,7,12}	Massa à bolonhesa. 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	Vitela estufada com ervilhas e cenoura e arroz branco. Salada ¹²	Filetes no forno com batata cozida. Legumes ^{4,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de frango ao natural. Salada	Filetes no forno ao natural com batata cozida. Legumes ⁴
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve-coração e nabo	Creme de legumes
	Prato Geral	Lasanha de atum/Massa de atum. Salada ^{1,12}	Fêveras estufadas com arroz de ervilhas ¹²
	Prato Ligeiro	Massa de pescada com cenoura ralada ¹	Massa de frango ao natural. Salada ¹
	Sobremesa	Maça	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos	Creme de legumes
	Prato Geral	Jardineira ¹²	Arroz de potas ¹⁴
	Prato Ligeiro	Jardineira ¹²	Arroz de potas ¹⁴
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de alho francês	Creme de legumes
	Prato Geral	Posta de pescada frita com arroz de feijão. Salada ^{1,3,4,12}	Frango à brás ^{3,12}
	Prato Ligeiro	Arroz com pescada ⁴	Jardineira de frango ao natural
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de pato. Salada ¹²	Calamares no forno com arroz de tomate. Legumes ^{1,3,4,12,14}
	Prato Ligeiro	Arroz de pato ao natural. Salada	Peixe estufado ao natural com arroz de cenoura. Legumes
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa de espinafres com feijão	Creme de legumes
	Prato Geral	Almôndegas estufadas com arroz branco. Salada ¹²	Redfish no forno com batata assada. Legumes ⁴
	Prato Ligeiro	Almôndegas estufadas com arroz branco. Salada ¹²	Redfish no forno com batata cozida. Legumes 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 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