



Semana de 20 a 27 outubro 2025



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Arrozinho com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Canja ¹
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bife de frango grelhado com arroz de couve malandrinho
	Pré-Escolar	Bife de frango grelhado com arroz de couve malandrinho
Sobremesa		Fruta da época

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda com peru desfiado e cenoura
Sopa		Espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Salmão no forno com batata assada. Legumes ⁴
	Pré-Escolar	Salmão no forno com batata assada. Legumes ⁴
Sobremesa		Fruta da época

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	Almôndegas com esparguete. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Almôndegas com esparguete. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Fruta da época

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Purê de batata com peru desfiado e cenoura
Sopa		Couve lombarda
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Lombinhos de pescada forno e arroz de feijão malandrinho ⁴
	Pré-Escolar	Lombinhos de pescada forno e arroz de feijão malandrinho ⁴
Sobremesa		Fruta da época

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Creme de cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Jardineira de vitela
	Pré-Escolar	Jardineira de vitela
Sobremesa		Fruta da época

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Massinha com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Feijão vermelho
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massinha de carnes ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massinha de carnes ^{1,12}
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 rijia; 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 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 20 a 27 outubro 2025

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Canja ¹	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de moira / alheira grelhada com arroz de couve ^{1,12}	Abrótea estufada com purê de batata. Salada ^{3,4,7,12}
	Prato Ligeiro	Bife de frango grelhado com arroz de couve malandrinho	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Salmão no forno com batata assada. Legumes ⁴	ERPI: Rotti no forno com arroz de legumes LIJ: Panados de frango com esparguete. Salada
	Prato Ligeiro	Salmão no forno com batata assada. Legumes	Rotti no forno com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Massa de coelho CI: Almôndegas com esparguete. Salada ^{1,12}	Pescada/Raia cozida com batata cozida e legumes ⁴
	Prato Ligeiro	ERPI: Massa de coelho CI: Almôndegas com esparguete. Salada ^{1,12}	Pescada/Raia cozida com batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Couve lombarda	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombinhos de pescada forno e arroz de feijão malandrinho ⁴	Massa de entrecosto CI: Costeletas estufadas com massa ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Lombinhos de pescada forno e arroz branco ⁴	Massa simples de carne ¹
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	Creme de legumes
	Prato Geral	Jardineira de vitela	Petinga dourada com arroz de tomate malandrinho ^{1,4}
	Prato Ligeiro	Jardineira de carnes	Petinga dourada com arroz de tomate malandrinho ^{1,4}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de ervilhas	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Massa de bacalhau LIJ/UCCI: Massa de atum gratinada ^{1,4,7}	Frango estufado com batata cozida. Salada
	Prato Ligeiro	ERPI: Massa de bacalhau LIJ/UCCI: Massa de atum gratinada	Frango estufado com batata cozida. Salada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Sopa de cebola	Creme de legumes
	Prato Geral	Feijocas com carne. Arroz branco	Rissóis/Douradinhos no forno com arroz de feijão verde ^{1,3,4}
	Prato Ligeiro	Carne estufada ao natural com arroz	Rissóis/ Douradinhos no forno com arroz de feijão verde ^{1,3,4}
	Sobremesa	Fruta da época/ Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
2ª feira	Sopa	Feijão vermelho	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de carnes ^{1,12}	Solha dourada com batata cozida. Salada ⁴
	Prato Ligeiro	Massa simples de carne ^{1,12}	Solha dourada no forno com batata cozida. Salada ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época

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 inofensivas.
Nutricionista (3162N), Dr.ª Ana Sofia Rebelo