



Semana de 21 a 28 de setembro de 2026



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de couve-flor, brócolos, abóbora e couve branca
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bife de frango com arroz e feijão preto. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Bife de frango com arroz e feijão preto. Salada ¹²
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de Brócolos
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Filete de pescada com salada russa. Salada de tomate
	Pré-Escolar	Filete de pescada com salada russa. Salada de tomate
Sobremesa		Perô

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	Massinha de peru com couve-flor
	Pré-Escolar	Rolo de carne com esparguete de cenourinha
Sobremesa		Laranja

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Purê de batata com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de pescada com cenoura e brócolos cozidos
	Pré-Escolar	Massa de atum
Sobremesa		Maçã

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de nabo, alho-francês, abóbora, curgete e feijão branco
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Jardineira de vitela
	Pré-Escolar	Jardineira de vitela
Sobremesa		Tangerina

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa Juliana
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de frango com cenoura e ervilhas. Salada de alface e milho
	Pré-Escolar	Massa de frango com cenoura e ervilhas. Salada de alface e milho
Sobremesa		Pera

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-Tremço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas Nutricionistas Dr.ª Ana Sofia Rebelo (3162N) e Dr.ª Maria Isabel Ribeiro (6608N)

Por qualquer motivo esta ementa pode ser alterada. Em caso de necessitar de informações sobre alérgenos consulte a nossa cozinha

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 21 a 28 de setembro de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor, brócolos, abóbora e couve branca	Creme de legumes
	Prato Geral	Bife de frango com arroz e feijão preto. Salada ¹²	Pescada no forno com cebolada e batata cozida. Legumes ⁴ LIJ/UCCI: Rissóis de pescada com arroz de brócolos ^{1,3,4,7,12}
	Prato Ligeira	Massa de frango. Salada ¹	Filetes de pescada cozido com batata cozida. Legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Sardinha assada com batata cozida. Salada de pimentos e tomate ⁴ UCCI: Pescada à Sevilhana no forno com salada russa. Salada de beterraba ^{1,3,4,7,12}	Roti de peru com esparguete de cenoura ^{1,12} LIJ/UCCI: Massa de almôndegas. Salada ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Filetes de pescada com arroz branco ⁴	Coxas de frango com massa. Salada
	Sobremesa	Fruta	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Chili de carne com arroz branco ¹² UCCI: Rolo de carne com arroz de ervilhas ^{1,12}	Batatas à espanhola ⁴ LIJ/UCCI: Pescada com todos ^{3,4}
	Prato Ligeiro	Arroz de frango ao natural	Filetes de pescada no forno com cebolada e batata assada. Legumes ⁴
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres e abóbora	Creme de legumes
	Prato Geral	Lasanha de atum. Salada ^{1,4,7,12}	Arroz de vitela com ervilhas e cenoura ¹²
	Prato Ligeiro	Massa de pescada com cenoura ralada ⁴	Arroz de peru ¹²
	Sobremesa	Maça	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de nabo, alho-francês, abóbora, curgete e feijão branco	Creme de legumes
	Prato Geral	Carne de porco à alentejana. Salada de pepino e tomate ^{1,12}	Massa de filetes com miolo de camarão ^{1,4,12}
	Prato Ligeiro	Jardineira de frango	Massa de filetes ao natural ^{1,4}
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de cebola	Creme de legumes
	Prato Geral	Solha no forno com batata assada com brócolos salteados com alho e azeite ^{4,12}	Frango assado com arroz de ervilhas ¹²
	Prato Ligeiro	Solha cozida com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	Arroz de frango com cenoura
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Feijoada branca com arroz branco. Salada mista ¹²	Douradinhos com massa de tomate. Salada ^{1,3,4,7,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de frango ao natural	Massa de pescada ao natural ^{1,4}
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Espetadas grelhadas com esparguete de cenoura. Salada de alface e milho ^{1,12}	Jardineira de lulas ^{12,14}
	Prato Ligeiro	Perna de frango cozida com esparguete ¹	Jardineira de lulas ^{12,14}
	Sobremesa	Perã	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.

Nutricionistas: Dr.ª Ana Sofia Rebelo (3162N) e Dr.ª Maria Isabel Ribeiro (6608N)