



Semana de 21 a 28 outubro de 2024



2ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Massinha com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Juliana
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Rancho à portuguesa (massa, vitela, grão-de-bico, couve, cenoura) ^{1,12}
	Pré-Escolar	Rancho à portuguesa (massa, vitela, grão-de-bico, couve, cenoura e chouriço) ^{1,12}
Sobremesa		Fruta da época

3ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne desfiada e cenoura
Sopa		Cenoura e feijão-verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Filetes de pescada com arroz de cenoura e ervilhas.Salada ^{1,3,4}
	Pré-Escolar	Filetes de pescada com arroz de cenoura e ervilhas.Salada ^{1,3,4}
Sobremesa		Fruta da época

4ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Batatinha esmagada com vitela picada e cenoura ¹
Sopa		Caldo verde/ Creme de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Empadão de frango. Salada ^{3,7}
	Pré-Escolar	Empadão de frango. Salada ^{3,7}
Sobremesa		Fruta da época

5ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Arrozinho com peru desfiado e cenoura
Sopa		Alho francês
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Dourada grelhada com arroz de couve malandrinho ⁴
	Pré-Escolar	Dourada grelhada com arroz de couve malandrinho ⁴
Sobremesa		Fruta da época

6ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Massinha com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Repolho e feijão vermelho
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Lombo de porco assado com esparguete salteado. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Lombo de porco assado com esparguete salteado. Salada ^{1,12}
Sobremesa		Fruta da época

2ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto. Salada
	Pré-Escolar	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto. Salada
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-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 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 21 a 28 outubro de 2024

	Prato	Almoço	Jantar
2º Feira	Sopa	Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Rancho à portuguesa (massa, vitela, grão-de-bico, couve, cenoura e chouriço) ^{1,12}	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos ⁴
	Prato Ligeira	Rancho simples	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Cenoura e feijão-verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Filetes de pescada com arroz de cenoura e ervilhas. Salada ^{1,3,4}	Costeletas grelhadas com massa em molho de tomate. Salada ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas. Salada ⁴	Costeletas grelhadas com massa em molho de tomate. Salada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo Verde ¹²	Creme de legumes
	Prato Geral	Empadão de frango. Salada ^{3,7}	ERPI: Raia panada e dourada com arroz de feijão-verde ^{1,4} CI: Filetes panados com arroz de feijão verde ^{1,4}
	Prato Ligeiro	Frango estufado com batata cozida e salada	Filetes grelhados com arroz de feijão-verde
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Alho francês	Creme de legumes
	Prato Geral	Dourada grelhada com arroz de couve malandrinho ⁴	Jardineira de carne
	Prato Ligeiro	Dourada grelhada com arroz de couve malandrinho ⁴	Jardineira de carne
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Repolho e feijão vermelho	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombo de porco assado com esparguete salteado. Salada ^{1,12}	Maruca no forno com arroz de brócolos ⁴
	Prato Ligeiro	Lombo de porco assado com esparguete cozido. Salada ^{1,12}	Maruca no forno com arroz de brócolos ⁴
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Alface	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombinho de pescada estufados com batata cozida e legumes ⁴	Massa de frango ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Lombinho de pescada estufados com batata cozida e legumes ⁴	Massa de frango ^{1,12}
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes
	Prato Geral	Feijoada de grão-de-bico	Salada russa de atum ^{3,4}
	Prato Ligeiro	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Salada mista	Salada russa com pescada ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta da época/ Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
2ª feira	Sopa	Espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto. Salada	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate. Salada ^{1,3,4,7,12}
	Prato Ligeiro	Bife de peru grelhado com arroz branco. Salada	Arroz de peixe 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.

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