Semana de 23 a 30 de novembro de 2026



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura[1,12]
Sopa		Sopa de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa de frango com feijão. Salada[1]
	Pré-Escolar	Panados com massa de feijão. Salada[1,3,7,12]
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de Brócolos e abóbora
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Arroz de bacalhau com cenoura e brócolos cozidos[4]
	Pré-Escolar	Arroz de lulas. Brócolos cozidos[12,14]
Sobremesa		Pera

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	Arroz de peru com milho e ervilhas
	Pré-Escolar	Chili com arroz branco. Salada[12]
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	Salada russa de pescada[3,4]
	Pré-Escolar	Filetes de solha no forno com batata assada. Salada[4]
Sobremesa		Maçã

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura[1,12]
Sopa		Sopa de curgete e nabo
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massinha de vitela com ervilhas e cenoura. Feijão-verde cozido[1]
	Pré-Escolar	Massa à lavrador[1,12]
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	Massinha de peru com grão-de-bico. Couve-flor ralada[1]
	Pré-Escolar	Almôndegas estufadas com massa de cenoura. Salada[1,6,12]
Sobremesa		Pera

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)

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 23 a 30 de novembro de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2º Feira	Sopa	Sopa de legumes	Creme de legumes
	Prato Geral	Panados com massa de feijão. Salada[1,3,7]	Redfish no forno com batata assada[4,12]
	Prato Ligeira	Massa de frango com feijão	Pescada com todos
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos e abóbora	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de lulas. Salada de alface[12,14]	Massa meada de frango. Salada[1,12]
	Prato Ligeiro	Arroz de pescada	Massa meada de frango. Salada[1,12]
	Sobremesa	Fruta	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Chili com arroz branco. Salada[12]	Lombinhos de pescada estufados com pimentos e purê de batata. Legumes[3,4,7]
	Prato Ligeiro	Coxas de frango com arroz branco	Lombinhos de pescada estufados ao natural com batata cozida. Legumes[4]
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Solha no forno com uma camada de pimentos e cebolada e batata assada. Legumes[4]	Perninhas de frango crocantes no forno com arroz de brócolos[1,3]
	Prato Ligeiro	Solha no forno ao natural com batata cozida[4]	Perninhas de frango cozidas com arroz de brócolos
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete e nabo	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa à lavrador[1,12]	Filetes de gato riscado dourados com arroz de tomate[1,3,4,7]
	Prato Ligeiro	Massa de vitela ao natural	Pescada no forno com arroz de tomate
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de cebola	Creme de legumes
	Prato Geral	Salada russa de pescada. Salada[3,4]	Massa de peru[1,12]
	Prato Ligeiro	Salada russa de pescada. Salada[4]	Massa de peru simples[1]
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombo de porco no forno com batata assada. Salada de tomate[12]	Arroz à primavera (salsichas, ovo mexido, milho e pimentos)[3,7,12]
	Prato Ligeiro	Jardineira de frango ao natural. Salada	Ovo cozido com arroz de cenoura[3]
	Sobremesa	Doce[1,3,7]	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Almôndegas estufadas com esparguete de cenoura. Salada de alface[1,6,12]	Douradinhos com arroz de ervilhas[1,3,4,7,12]
	Prato Ligeiro	Massa de cenoura e peru[1]	Lombinhos de pescada com arroz de ervilhas[4]
	Sobremesa	Pera	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)

Semana de 23 a 30 de novembro de 2026