



Semana de 23 a 30 setembro de 2024



2ª -Feira

| | | |
|-----------------|-----------------|--|
| Berçário | | Creme de legumes + peru |
| | | Massinha de peru desfiada com cenoura ¹ |
| Sopa | | Sopa de repolho |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Rolo de carne no forno com massa espiral. Salada ^{1,12} |
| | Pré-Escolar | Rolo de carne no forno com massa espiral. Salada ^{1,12} |
| Sobremesa | | Fruta da época |

3ª -Feira

| | | |
|-----------------|-----------------|---|
| Berçário | | Creme de legumes + frango |
| | | Batatinha cozida com carne desfiada e cenoura |
| Sopa | | Creme de cenoura e abóbora |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Arroz de peixe com feijão malandrino ⁴ |
| | Pré-Escolar | Carapau frito com arroz de feijão malandrino ^{1,4} |
| Sobremesa | | Fruta da época |

4ª -Feira

| | | |
|-----------------|-----------------|---|
| Berçário | | Creme de legumes + coelho |
| | | Purê de batata com frango picado e cenoura ¹ |
| Sopa | | Caldo verde/ Creme de legumes |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Empadão de carne. Salada ^{3,7,12} |
| | Pré-Escolar | Empadão de carne. Salada ^{3,7,12} |
| Sobremesa | | Fruta da época |

5ª -Feira

| | | |
|-----------------|-----------------|--|
| Berçário | | Creme de legumes + peru |
| | | Batata esmagada com peru desfiado e cenoura |
| Sopa | | Sopa de ervilhas |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Arroz de peixe malandrino ⁴ |
| | Pré-Escolar | Rissóis de pescada com arroz de tomate. Salada ^{1,3,4,12} |
| Sobremesa | | Fruta da época |

6ª -Feira

| | | |
|-----------------|-----------------|---|
| Berçário | | Creme de legumes + frango |
| | | Massinha de carne com cenoura ^{1,12} |
| Sopa | | Cenoura e feijão-verde |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Jardineira de peru |
| | Pré-Escolar | Jardineira de peru |
| Sobremesa | | Fruta da época |

2ª -Feira

| | | |
|-----------------|-----------------|---|
| Berçário | | Creme de legumes + coelho |
| | | Massinha de carne com cenoura ^{1,12} |
| Sopa | | Couve branca e abóbora |
| Prato Principal | Sala 1 e 2 anos | Carne estufada ao natural com arroz |
| | Pré-Escolar | Feijoada simples 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 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 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 23 a 30 setembro de 2024

| | Prato | Almoço | Jantar |
|-----------------|----------------------|---|---|
| 2ª Feira | Sopa | Repolho | Creme de legumes |
| | Prato Geral | Rolo de carne no forno com massa espiral salteada azeite e alho. Salada ^{1,12} | ERPI: Arroz de lulas. LIJ: Hambúrguer com arroz colorido ^{12,14} |
| | Prato Ligeiro | Rolo de carne no forno com massa espiral salteada azeite e alho. Salada ^{1,12} | ERPI: Arroz de lulas. LIJ: hambúrguer grelhado com arroz colorido ^{12,14} |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de cenoura e abóbora | Creme de legumes |
| | Prato Geral | Carapau frito com arroz de feijão malandrinho ^{1,4} | Moelas estufadas com batata cozida |
| | Prato Ligeiro | Arroz de carapau e feijão malandrinho | Moelas estufadas com batata cozida |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| 4ª Feira | Sopa | Caldo Verde | Creme de legumes |
| | Prato Geral | Empadão de carne picada. Salada ^{3,7,12} | Ovos escalfados com bacon, ervilhas e cenoura aos cubos. Arroz branco ^{3,12} |
| | Prato Ligeiro | Carne estufada ao natural com batata e salada | Ovos escalfados com bacon, ervilhas e cenoura aos cubos. Arroz branco ^{3,12} |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| 5ª Feira | Sopa | Sopa de ervilhas | Creme de legumes |
| | Prato Geral | Rissóis de pescada com arroz de tomate ^{1,3,4,12} | Espetadas de aves no forno com esparguete salteado em alho, azeite e salada mista ^{1,12} |
| | Prato Ligeiro | Arroz de peixe ⁴ | Espetadas de aves no forno com esparguete salteado em alho, azeite e salada mista ^{1,12} |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| 6ª Feira | Sopa | Cenoura e feijão-verde | Creme de legumes |
| | Prato Geral | Jardineira de peru | Peixe-espada no forno com arroz de tomate malandrinho e salada ⁴ |
| | Prato Ligeiro | Jardineira de peru | Peixe-espada no forno com arroz de tomate malandrinho e salada |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Sábado | Sopa | Feijão vermelho e repolho | Creme de legumes |
| | Prato Geral | Lombinhos de pescada no forno (cama de legumes) e arroz de cenoura ^{4,12} | Costeleta grelhada com batata e legumes cozidos |
| | Prato Ligeiro | Lombinhos de pescada no forno (cama de legumes) e arroz de cenoura ^{4,12} | Costeleta grelhada com batata e legumes cozidos |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época |
| Domingo | Sopa | Espinafres | Creme de legumes |
| | Prato Geral | Frango assado com batata assada. Legumes | Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate. Salada ^{1,3,4} |
| | Prato Ligeiro | Frango assado com batata assada. Legumes | Arroz de bacalhau simples |
| | Sobremesa | Fruta da época/ Doce ^{1,3,7} | Fruta da época |
| 2ª feira | Sopa | Couve branca e abóbora | Creme de legumes |
| | Prato Geral | Feijoada à transmontana ¹² | Peixe vermelho com batata assada e arroz ^{1,4} |
| | Prato Ligeiro | Feijoada simples | Peixe vermelho com batata assada e arroz ^{1,4} |
| | 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 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