



Semana de 25 novembro a 2 dezembro de 2024



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Arrozinho com carne com cenoura <sup>1,12</sup>
Sopa		Brócolos
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bifes de frango panados com arroz de cenoura. Salada <sup>1,3,7</sup>
	Pré-Escolar	Bifes de frango panados com arroz de cenoura. Salada <sup>1,3,7</sup>
Sobremesa		Fruta da época

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Batatinha esmagada com peru desfiado e cenoura
Sopa		Couve
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Dourada grelhada com batatas a muro e migas de couve <sup>1,4</sup>
	Pré-Escolar	Dourada grelhada com batatas a muro e migas de couve <sup>1,4</sup>
Sobremesa		Fruta da época

4ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Massinha com vitela picada e cenoura <sup>1</sup>
Sopa		Caldo verde/ Creme de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massa simples à Lavrador <sup>1,12</sup>
	Pré-Escolar	Massa à Lavrador <sup>1,12</sup>
Sobremesa		Fruta da época

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Arrozinho com peru desfiado e cenoura
Sopa		Sopa de alho francês
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Lombinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>
	Pré-Escolar	Lombinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>
Sobremesa		Fruta da época

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Batatinha esmagada com carne e cenoura <sup>1,12</sup>
Sopa		Cenoura e feijão-verde
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Frango assado com batata assada. Salada
	Pré-Escolar	Frango assado com batata assada. Salada
Sobremesa		Fruta da época

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura <sup>1,12</sup>
Sopa		Espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Rotti no forno com esparguete em molho de tomate. Salada <sup>1,3,7</sup>
	Pré-Escolar	Rotti no forno com esparguete em molho de tomate. Salada <sup>1,3,7</sup>
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 inofensivas 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 25 novembro a 2 dezembro de 2024

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Brócolos	Creme de legumes
	Prato Geral	Bifes de frango panados com arroz de cenoura. Salada <sup>1,3,7</sup>	Filetes de bacalhau com batata cozida <sup>1,4</sup>
	Prato Ligeira	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura. Salada	Filetes de bacalhau com batata cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Couve	Creme de legumes
	Prato Geral	Dourada grelhada com batatas a muro e migas de couve <sup>1,4</sup>	<b>ERPI:</b> Massa de vitela/ <b>CI:</b> Massa de peru <sup>1,12</sup>
	Prato Ligeiro	Dourada grelhada com batatas a muro e migas de couve <sup>1,4</sup>	Massa de vitela
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo Verde <sup>12</sup>	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa à Lavrador <sup>1,12</sup>	Petinga dourada com arroz de legumes <sup>1,4</sup>
	Prato Ligeiro	Massa de carne simples	Arroz de peixe
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Alho francês	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	Batata aos trambolhões (Ovos, batatas, salsichas) <sup>3,12</sup>
	Prato Ligeiro	Lombinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	Ovo cozido com batata e legumes cozidos <sup>3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Cenoura e Feijão-verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Frango assado com batata assada. Salada	Solha com arroz de brócolos <sup>1,4</sup>
	Prato Ligeiro	Frango assado com batata assada. Salada	Solha com arroz de brócolos <sup>1,4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de ervilhas	Creme de legumes
	Prato Geral	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate. Salada <sup>1,3,4,7</sup>	Jardineira de frango
	Prato Ligeiro	Arroz de peixe. Salada <sup>4</sup>	Jardineira de frango
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Couve-flor	Creme de legumes
	Prato Geral	Feijoada. Arroz branco	Massa de atum gratinada. Salada <sup>1,4,7</sup>
	Prato Ligeiro	Carne estufada ao natural com arroz branco.	Massa simples de peixe. Salada <sup>1,4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época/ Doce <sup>1,3,7</sup>	Fruta da época
2ª feira	Sopa	Espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Rotti no forno com esparguete em molho de tomate. Salada <sup>1,3,7</sup>	Abrótea cozida com batata e legumes <sup>4</sup>
	Prato Ligeiro	Rotti no forno com esparguete em molho de tomate. Salada <sup>1,3,7</sup>	Abrótea cozida com batata e legumes <sup>4</sup>
	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.