



Semana de 26 de outubro a 2 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	Peito de frango grelhado com arroz branco e feijão preto. Salada de alface ¹²
	Pré-Escolar	Peito de frango grelhado com arroz branco e feijão preto. Salada de alface 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	Massa com salmão e pimentos. Brócolos cozidos ^{1,4}
	Pré-Escolar	Massa com salmão e pimentos. Brócolos cozidos ^{1,4}
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 com feijão vermelho, peru desfiado e cenoura. Salada de tomate
	Pré-Escolar	Arroz com feijão vermelho, peru desfiado e cenoura. Salada de tomate
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	Pescada com todos (ovo, batata, macedónia) ^{3,4}
	Pré-Escolar	Pescada com todos (ovo, batata, macedónia) ^{3,4}
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	Arrozinho de vitela com cenoura e puré de abóbora
	Pré-Escolar	Arrozinho de vitela com cenoura e puré de abóbora
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 com grão-de-bico, carne de vaca e couve coração ^{1,12}
	Pré-Escolar	Massa com grão-de-bico, carne de vaca e couve coração ^{1,12}
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 26 de outubro a 2 de novembro de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	Creme de legumes
	Prato Geral	Rolo de carne de legumes com esparguete. Salada de tomate ^{1,3,12}	ERPI: Batatas à espanhola ⁴ LIJ/UCCI: Bacalhau à Brás ^{3,4}
	Prato Ligeiro	Massa de frango ao natural. Salada de tomate ¹	Batatas à espanhola ao natural
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos e abóbora	Creme de legumes
	Prato Geral	Dourada grelhada com batata ao murro. Legumes ⁴	ERPI: Massa de peru com legumes ¹ LIJ/UCCI: Frango no forno com batata assada ¹²
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida e grelos cozidos ⁴	Massa de peru ao natural
	Sobremesa	Fruta	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Fêveras/Costeletas grelhadas com salsichas e arroz branco e feijão preto. Salada ¹²	ERPI: Salmão no forno com batata assada ⁴ LIJ/UCCI: Arroz de lulas ^{12,14}
	Prato Ligeiro	Bife de peru com arroz branco. Salada	Massa de salmão ao natural
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de atum com milho e macedónia. Salada de pepino ^{1,4,12}	Arrozinho de vitela com ervilhas e cenoura
	Prato Ligeiro	Massa de peixe com milho e macedónia. Salada de pepino ¹	Arroz de aves ao natural
	Sobremesa	Maçã	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete e nabo	Creme de legumes
	Prato Geral	Jardineira	Douradinhos com arroz de ervilhas. Salada ^{1,3,4}
	Prato Ligeiro	Jardineira	Massa de pescada ao natural
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de cebola	Creme de legumes
	Prato Geral	Feijoada de chocos com arroz branco ^{12,14}	Bifanas estufadas com esparguete. Salada ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de peixe ao natural	Massa de frango. Salada
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Rojões à Misericórdia. Grelos salteados ¹²	Arroz com miolo de camarão e delícias do mar ^{2,4,12,14}
	Prato Ligeiro	Bife de frango com batata cozida. Legumes	Arroz de cenoura com filetes de pescada cozidos ao natural ⁴
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Massa de peru guisada com grão-de-bico e cenoura Salada ^{1,12}	Pescada estufada com batata cozida e brócolos cozidos ⁴
	Prato Ligeiro	Massa de peru ao natural com e grão-de-bico e cenoura. Salada ¹	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos 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)