



Semana de 27 de julho a 3 de agosto de 2026



2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de couve-flor e abóbora (batata, cebola, cenoura, repolho, couve-flor, abóbora)
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Almôndegas estufadas com arroz branco. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Almôndegas estufadas com arroz branco. Salada ¹²
Sobremesa		Banana

3ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda de coelho
Sopa		Sopa de brócolos (batata, cebola, cenoura, curgete, nabo, brócolos)
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bacalhau cozido com batatinha e feijão-verde cozido ⁴
	Pré-Escolar	Bacalhau cozido com batatinha e feijão-verde cozido ⁴
Sobremesa		Melão

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	Bife de frango com arroz de cenoura. Salada
	Pré-Escolar	Bife de frango com arroz de cenoura. Salada
Sobremesa		Laranja

5ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de alface (batata, cebola, cenoura, couve lombardo, curgete, alface)
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Massinha de pescada com brócolos e cenoura ralada ^{1,4}
	Pré-Escolar	Massinha de pescada com brócolos e cenoura ralada ^{1,4}
Sobremesa		Gelatina

6ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Creme de espinafres (batata, cebola, cenoura, curgete, repolho, espinafres)
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Lombo de porco com batata assada. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Lombo de porco com batata assada. Salada ¹²
Sobremesa		Melancia

2ª-Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Arrozinho com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de curgete (batata, cebola, alho francês, cenoura, curgete, espinafres)
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Fêveras grelhadas com arroz branco e feijão preto. Salada ¹²
	Pré-Escolar	Fêveras grelhadas com arroz branco e feijão preto. Salada ¹²
Sobremesa		Maça

Observações

Por qualquer motivo esta ementa pode ser alterada. Em caso de necessitar de informações sobre alérgenos consulte a nossa cozinha

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-Alpico; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 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 27 de julho a 3 de agosto de 2026

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora (batata, cebola, cenoura, repolho, couve-flor, abóbora)	Creme de legumes
	Prato Geral	Almôndegas estufadas com arroz branco. Salada ¹²	Redfish no forno com batata assada. Legumes ^{4,12}
	Prato Ligeiro	Arroz de frango ao natural. Salada	Arroz de bacalhau ao natural. Legumes ⁴
	Sobremesa	Banana	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos (batata, cebola, cenoura, curgete, nabo, brócolos)	Creme de legumes
	Prato Geral	Bacalhau com natas. Salada ^{1,4,7,12}	Massinha de vitela com cenoura e ervilhas ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Salada russa de pescada ⁴	Massa de peru ao natural ¹
	Sobremesa	Pera	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Lombo de porco com esparguete ^{1,12}	Ovos escalfados com ervilhas e arroz ^{3,12}
	Prato Ligeiro	Massa de frango ao natural. Salada	Filetes no forno ao natural com batata cozida. Legumes ⁴
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de alface (batata, cebola, cenoura, couve lombardo, curgete, alface)	Creme de legumes
	Prato Geral	Salmão no forno com batata assada. Legumes ^{4,12}	Grelhada mista com massa de tomate ^{1,12}
	Prato Ligeiro	Lombinhos de pescada no forno com batata cozida. Legumes ⁴	Massinha de frango com cenoura e ervilhas ¹
	Sobremesa	Maça	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Creme de espinafres (batata, cebola, cenoura, curgete, repolho, espinafres)	Creme de legumes
	Prato Geral	Alheira com arroz branco e batata frita. Salada ¹²	Batatas à espanhola ^{3,4}
	Prato Ligeiro	Coxa de frango estufada ao natural com arroz. Salada	Pescada cozida com batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Tangerina	Fruta da época
Sábado	Sopa	Sopa de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo, repolho, feijão-verde)	Creme de legumes
	Prato Geral	Panados de peixe com massa de feijão ^{1,3,4,12}	Bifanas estufadas com batata cozida. Salada ¹²
	Prato Ligeiro	Filetes de pescada com arroz de cenoura. Salada	Jardineira de peru
	Sobremesa	Laranja	Fruta da época
Domingo	Sopa	Canja	Creme de legumes
	Prato Geral	Vitela estufada na panela e arroz branco e grelos ¹²	Massada de peixe com miolo de camarão e delícias do mar. Legumes salteados ^{1,4,12}
	Prato Ligeiro	Bife de frango grelhado com arroz e grelos ¹²	Massa de tamboril. Legumes cozidos
	Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
Segunda	Sopa	Sopa de curgete com espinafres (batata, cebola, alho francês, cenoura, curgete, espinafres)	Creme de legumes
	Prato Geral	Costeletas grelhadas com arroz branco e feijão preto. Salada ¹²	ERPI: Raia Cozida com batata cozida. Legumes ⁴ LIJ/UCCI: Pescada com todos ^{3,4}
	Prato Ligeiro	Arroz de frango ao natural. Salada	Pescada com todos ^{3,4}
	Sobremesa	Banana	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 rijá; 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