



Semana de 27 junho a 1 julho de 2022



2ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Arroz de frango desfiado com cenoura
Sopa		Abóbora e espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Vitela estufada aos cubos com ervilhas e cenoura. Arroz branco ¹²
	Pré-Escolar	Vitela estufada aos cubos com ervilhas e cenoura. Arroz branco ¹²
Sobremesa		Fruta da época

3ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Batata esmagada com carne de coelho picado e puré de cenoura
Sopa		Couve-flor
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Salada Russa com atum ^{3,4}
	Pré-Escolar	Salada Russa com atum ^{3,4}
Sobremesa		Fruta da época

4ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Arroz de peru desfiado e cenoura ¹
Sopa		Creme de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Arroz de pato ¹²
	Pré-Escolar	Arroz de pato ¹²
Sobremesa		Fruta da época

5ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Arroz de carne picada com cenoura
Sopa		Espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Bacalhau com natas. Salada mista
	Pré-Escolar	Bacalhau à Gomes de Sá. Couve Juliana.
Sobremesa		Fruta da época

6ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Massinha de carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Feijão-verde e cenoura
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Lombo de porco assado com esparguete salteado
	Pré-Escolar	Medalhões de pescada panados com arroz de ervilhas ³
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 contém 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.

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 junho a 3 julho de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2ª FEIRA	SOPA	Abóbora e Espinafres	Creme de abóbora e brócolos
	PRATO GERAL	Arroz de pato, salada ¹²	Pescada cozida c/ ovo, batata, feijão-verde e cenouras cozidas ^{3,4}
	PRATO LIGEIRO	Arroz de frango ao natural, Salada ¹²	Pescada cozida c/ ovo, batata, feijão-verde e cenouras cozidas ^{3,4}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	Couve-flor e cenoura
	PRATO GERAL	Perca no forno em cama de legumes com batata assada ⁴	Peru estufado com cogumelos e esparguete, salada ^{1,12}
	PRATO LIGEIRO	Perca no forno ao natural com batata cozida e legumes ⁴	Peru estufado ao natural com esparguete e legumes ^{1,12}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	Canja ¹
	PRATO GERAL	Vitela estufada aos cubos com ervilhas e cenoura. Arroz branco	Robalo no forno com batata cozida (molho verde) e legumes salteados ⁴
	PRATO LIGEIRO	Vitela estufada ao natural com ervilhas e cenoura. Arroz branco	Robalo grelhado com batata cozida (molho verde) e legumes salteados ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Espinafres	Creme de alface e nabo
	PRATO GERAL	Bacalhau com natas. Salada mista ^{3,4}	Massa de frango com cogumelos. Cenoura ralada ^{1,12}
	PRATO LIGEIRO	Bacalhau à Gomes de Sá. Couve juliana ^{3,4}	Massa de frango com cogumelos. Cenoura ralada ^{1,12}
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde e cenoura	Feijão-verde e abóbora
	PRATO GERAL	Espetadas de aves grelhadas com esparguete salteado em alho, azeite e salada mista ^{1,12}	Arroz de tentáculos de pota malandrinho e salada ^{12,14}
	PRATO LIGEIRO	Espetadas de aves grelhadas com esparguete e salada ¹	Peixe grelhado com arroz branco e salada ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Lentilhas e couve	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Peixe-espada grelhado com batata miúda assada. Legumes ^{1,4}	Lasanha de carne. Salada ^{1,12}
	PRATO LIGEIRO	Peixe-espada grelhado com batata miúda assada. Legumes ^{1,4}	Carne de vaca estufada ao natural com massa cotovelos ¹
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Couve branca e cenoura ripada	Feijão branco e couve
	PRATO GERAL	Lombo de porco assado c/ batata assada e arroz. Salada mista ¹²	Maruca com batata cozida (molho verde) e legumes salteados ⁴
	PRATO LIGEIRO	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Salada mista	Maruca cozida com batata cozida e legumes salteados ⁴
	SOBREMESA	Fruta da época/ Doce ^{1,3,7}	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.

Nutricionista (3162N), Dr.ª Ana Sofia Rebelo