



Semana de 6 a 13 janeiro 2025



2ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Esparguete com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Brócolos
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Fêveras estufadas com esparguete ^{1,12}
	Pré-Escolar	Fêveras estufadas com esparguete ^{1,12}
Sobremesa		Fruta da época

3ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Açorda com peru desfiado e cenoura
Sopa		Couve-flor
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Solha dourada com arroz de grelos ^{1,4}
	Pré-Escolar	Solha dourada com arroz de grelos ^{1,4}
Sobremesa		Fruta da época

4ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + peru
		Arrozinho com vitela picado e cenoura ¹
Sopa		Caldo verde/ Creme de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Rotti no forno com arroz de ervilhas ¹²
	Pré-Escolar	Rotti no forno com arroz de ervilhas ¹²
Sobremesa		Fruta da época/ Doces de Natal

5ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Massinha com peru desfiado e cenoura
Sopa		Creme de legumes
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Lasanha de atum ^{1,3,4,7}
	Pré-Escolar	Lasanha de atum ^{1,3,4,7}
Sobremesa		Fruta da época

6ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + frango
		Farinha de pau com carne e cenoura ^{1,12}
Sopa		Sopa de espinafres
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Batatas aos trambolhões (Batata aos cubos e ovos) ^{3,6,12}
	Pré-Escolar	Batatas aos trambolhões (Batata aos cubos e ovos) ^{3,6,12}
Sobremesa		Fruta da época

2ª -Feira

Berçário		Creme de legumes + coelho
		Massinha com carne com cenoura ^{1,12}
Sopa		Grão-de-bico e abóbora
Prato Principal	Sala 1 e 2 anos	Almôndegas estufadas com massa. Salada ^{1,12}
	Pré-Escolar	Almôndegas estufadas com massa. Salada ^{1,12}
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 rijã; 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 6 a 13 janeiro 2025

	Prato	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa	Brócolos	Creme de legumes
	Prato Geral	Fêveras estufadas com esparguete ¹²	ERPI: Batatas à espanhola LIJ: Rissóis com arroz de legumes
	Prato Ligeira	Fêveras grelhadas com esparguete ¹²	Batatas à espanhola
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Couve-flor	Creme de legumes
	Prato Geral	Salada russa com atum	Massa de entrecosto
	Prato Ligeiro	Salada russa com pescada	Massa simples de carne
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Rotti no forno com arroz de ervilhas. Salada	CI: Peixe vermelho no forno com batatas assadas ERPI: Pescada cozida com batata e legumes cozidos
	Prato Ligeiro	Rotti no forno com arroz de ervilhas. Salada	Fruta da época
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de legumes
	Prato Geral	ERPI: Massa de bacalhau com grão	LIJ: Arroz à valenciana ERPI: Arroz de peru com cenoura e ervilhas
	Prato Ligeiro	Massa de bacalhau com grão	Arroz de peru com cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Espinafres	Creme de legumes
	Prato Geral	Batatas aos trambolhões (batatas aos cubos com ovos)	LIJ: Massa de atum ERPI: Filetes no forno com arroz de tomate
	Prato Ligeiro	Ovo escalfado com batata e legumes	Fruta da época
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Cenoura e feijão-verde	Creme de legumes
	Prato Geral	Rissóis com arroz de feijão malandrinho	Jardineira de vitela
	Prato Ligeiro	Arroz de peixe malandrinho	Jardineira simples de vitela
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Curgete e Feijão	Creme de legumes
	Prato Geral	Frango assado com batata assada, salada ¹²	Caprichos do mar com arroz de brócolos
	Prato Ligeiro	Frango grelhado com bacalhau cozidos e salada ¹²	Arroz de peixe com brócolos
	Sobremesa	Fruta da época/ Doce ^{1,3,7}	Fruta da época
2ª feira	Sopa	Grão-de-bico e abóbora	Creme de legumes
	Prato Geral	Almôndegas estufadas com massa. Salada	Bacalhau no forno com batata assada. Legumes
	Prato Ligeiro	Almôndegas estufadas com massa. Salada	Bacalhau no forno com batata assada. Legumes
	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 rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 14-Moluscos Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.