



SANTA CASA DA

**MISERICÓRDIA  
DE OEIRAS**

## Ementa de Inverno 2025/26

3 aos 5 Anos e Funcionárias - 2ª semana



2ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes
		PRATO	Hambúrguer de novilho, ovo mexido c/ arroz de cenoura e salada mista
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Hambúrguer c/arroz e legumes
LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		

3ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de Abóbora c/grão
		PRATO	Perca no forno c/batatas e legumes salteados
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	logurte, salame caseiro ou pão c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Pescada c/batata e legumes
LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		

4ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de feijão verde
		PRATO	Frango guisado c/esparguete e cenoura ralada
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/chourição ou c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Frango c/esparguete e cenoura ralada
LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		

5ª feira	ALMOÇO	SOPA	Sopa da pedra simples (chouriço, entremedada, feijão e legumes)
		PRATO	Red fish no forno em cama de legumes c/batata
		SOBREM	Gelatina ou fruta da época
		LANCHE	logurte e pão c/queijo ou c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Red fish c/batata e legumes
LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		

6ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de couve flor
		PRATO	Costeletas à salsicheiro c/salsicha fresca e arroz colorido
		SOBREM	Salada de frutas
		LANCHE	Leite, palitos de cenoura e bolacha maria ou pão c/ manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Bife de peru c/arroz e legumes
LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		