



SANTA CASA DA

**MISERICÓRDIA
DE OEIRAS**

Ementa Inverno 2025/26

3 aos 5 Anos e Funcionárias - 3ª semana



2ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes
		PRATO	Bolonhesa de novilho e salada de alface
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/cereais ou pão c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Hambúrguer de novilho c/massa e legumes
LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		

3ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de abóbora e cenoura
		PRATO	Solha frita c/arroz de feijão e salada de tomate
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	logurte e pão c/fiambre ou c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Solha c/arroz e legumes
LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		

4ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de brocolos
		PRATO	Strogonoff de porco c/massa e salada
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ou s/ chocolate e pão c/queijo ou c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Frango c/macarrão e legumes
LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		

5ª feira	ALMOÇO	SOPA	Da Horta (batata, cenoura, nabo, abóbora, courgete)
		PRATO	Bacalhau cozido c/batata, grão, couve e ovo
		SOBREM	Mousse de chocolate caseira ou fruta em alternativa
		LANCHE	logurte e pão c/chourição ou c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Bacalhau c/batata e legumes
LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		

6ª feira	ALMOÇO	SOPA	Minestone (legumes, massa, feijão)
		PRATO	Arroz de aves e salada mista
		SOBREM	Salada de frutas
		LANCHE	Leite c/ou s/chocolate e torrada c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Perú c/arroz e legumes
LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou ou manteiga		