



SANTA CASA DA

**MISERICÓRDIA
DE OEIRAS**

Ementa de Inverno 2025/26

3 aos 5 Anos e Funcionárias - 4ª semana



2ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes
		PRATO	Peru guisado c/massa e cenoura
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Perna de frango c/massa e legumes
		LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga

3ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de espinafres
		PRATO	Douradinhos de pescada c/arroz primavera e salada de tomate
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	logurte e salame caseiro ou pão c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Pescada c/arroz e legumes
		LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga

4ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de couve lombarda
		PRATO	Almondegas de novilho c/puré de batata e cenoura ralada
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ ou s/chocolate e pão c/queijo ou c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Hambúrguer de novilho c/batata e legumes
		LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga

5ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de ervilhas
		PRATO	Salmão c/massa tagliatelle e legumes
		SOBREM	Mousse de gelatina c/leite ou fruta em alternativa
		LANCHE	logurte e pão c/fiambre ou c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Salmão c/massa tagliatelle e legumes
		LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga

6ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de couve flor
		PRATO	Carne de porco c/arroz, batata e legumes
		SOBREM	Salada de frutas
		LANCHE	Leite, palitos de cenoura e bolacha maria ou pão c/ manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Frango c/arroz e legumes
		LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga