



SANTA CASA DA

**MISERICÓRDIA
DE OEIRAS**

Ementa de Inverno 2025/26

3 aos 5 Anos e Funcionárias - 5ª semana



2ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes
		PRATO	Croquetes de novilho c/arroz colorido
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ cereais ou pão c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Hambúrguer de novilho c/arroz e legumes
		LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
3ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de feijão verde
		PRATO	Bolonhesa de atum c/molho de tomate caseiro, queijo e alface
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	logurte e pão c/fiambre ou 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 espinafres
		PRATO	Perna de Perú no forno c/ puré , cenoura e ervilhas
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ ou s/chocolate e pão c/queijo ou pão c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Perú c/batatas e legumes
		LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
5ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de tomate c/couve flor
		PRATO	Solha no forno em cama de legumes c/arroz de tomate
		SOBREM	Pudim ou fruta em alternativa
		LANCHE	logurte e pão c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Solha c/arroz e legumes
		LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
6ª feira	ALMOÇO	SOPA	Abóbora c/grão
		PRATO	Rancho (carne de porco, entremeada, massa, grão, couve e cenoura)
		SOBREM	Salada de frutas
		LANCHE	Leite c/ou s/chocolate e torrada 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