



SANTA CASA DA
**MISERICÓRDIA
DE OEIRAS**

Ementa de Inverno 2025/26

3 aos 5 Anos e Funcionárias - 6ª semana



2ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes
		PRATO	Peru estufado c/massa e legumes
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ cereais ou pão c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Peru c/batata e legumes
		LANCHE	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
3ª feira	ALMOÇO	SOPA	Macedónia
		PRATO	Pescada cozida c/batatas, ovo, feijão verde e brócolos
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Iogurte e pão c/fiambre ou c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Pescada c/batata e legumes
		LANCHE	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
4ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de Alface
		PRATO	Chili (arroz, feijão, e cenoura ralada)
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ ou s/chocolate e pão c/queijo ou pão c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Frango c/arroz e legumes
		LANCHE	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
5ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de couve lombarda
		PRATO	Salmão c/massa, molho de tomate caseiro e couve flor
		SOBREM	Mousse de gelatina c/leite ou fruta em alternativa
		LANCHE	Iogurte e pão c/chourição ou c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Salmão c/massa e legumes
		LANCHE	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
6ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de cenoura
		PRATO	Rolo de carne recheado c/queijo e fiambre gratinado c/arroz e legumes
		SOBREM	Salada de frutas
		LANCHE	Leite c/ou s/chocolate e torrada c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Hambúrguer c/arroz e legumes
		LANCHE	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga