

Ementa Creche de Pelariga

17 a 22 junho, 2024

	Almoço				
Segunda	SOPA	Couve-flor			
		Carneiro estufado			
		Batata, couve-de-bruxelas, cenoura e brócolos cozidos			
	DIETA	Carneiro cozido, batata, couve-de-bruxelas, cenoura e brócolos cozidos	Alergénios: -		
	SOBREMESA	Fruta			
Terça	SOPA	Nabiça			
		Filete de Solha no forno			
		Arroz de ervilhas e salada de tomate, milho e beterraba			
	DIETA	Abrótea cozida, arroz de ervilhas e salada de tomate, milho e beterraba	Alergénios: 4		
	SOBREMESA	Fruta			
Quarta	SOPA	Creme de Cenoura			
		Perna de Perú estufada			
		Massa e salada de chicória, pepino e tomate			
	DIETA	Bife de Perú grelhado, massa e salada de chicória, pepino e tomate	Alergénios: 1		
	SOBREMESA	Fruta			
Quinta	SOPA	Feijão e legumes			
		Caldeirada de Lulas e Pota			
		Cenoura, curgete e feijão-verde cozidos			
	DIETA	Caldeira de lulas e potas (em branco), cenoura, curgete e feijão-verde cozidos	Alergénios: 14		
	SOBREMESA	Fruta			
Sexta	SOPA	Juliana			
		Almôndegas de novilho estufadas			
		Esparguete, salada de alface, couve-roxa e cenoura			
	DIETA	Bife de vaca grelhado, esparguete, salada de alface, couve-roxa e cenoura	Alergénios: 1		
	SOBREMESA	Fruta			

Meio Manhã	Todos os Dias	4 a 6 meses	6 a 12 meses	12 a 36 meses
Lanche	Segunda	Leite INFANTIL 4, 6, 7	Leite 7	Leite simples + Pão + manteiga 1, 7
	Terça		Papa infantil 1, 6, 7, 11	Papa infantil + pão + queijo 1, 6, 7, 11
	Quarta		Purê de fruta 1, 7	Leite + corn-flakes + Pão + fiambre 1, 6, 7, 8
	Quinta		Leite 7	logurte natural + Pão + manteiga 1, 7
	Sexta		Papa infantil 1, 6, 7, 11	Pão + queijo + maçã 1, 7

Telef.: 236 211 830 - 962 429 032 geral@cspapelariga.pt - Suscetível a alterações por stock.

1 – Cereais com glúten, 2 – Crustáceos, 3 – Ovos, 4 – Peixe, 5 – Amendoins, 6 – Soja, 7 – Leite e derivados, 8 – Frutos secos e de casca rija, 9 – Aipo, 10 – Mostarda, 11 – Sésamo, 12 – Sulfitos, 13 – Tremoço, 14 – Moluscos

Informação Nutricional Média (100g)	Kcal	Proteína (g)	Lípidos (g)	HC (g)
Sopa	68	2	3	8
Fruta	49	1	1	10


 LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 2713N

www.cspapelariga.pt

