

Ementa Centro Escolar de Pelariga e Machada

17 a 22 junho, 2024

		Almoço	Kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda	SOPA	Couve-flor				
		Carneiro estufado	660	23	34	54
		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	400	23	17	54
		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	380	26	15	35
		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	560	20	24	54
		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	420	28	16	24
		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				

Telef.: 236 211 830 - 962 429 032 geral@cspelariga.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.cspelariga.pt

