

Ementa Creche da Pelariga

10 a 15 fevereiro, 2025

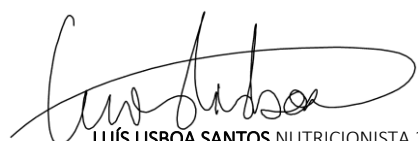
		Almoço	
Segunda	SOPA	Couve-flor	
	DIETA	Lombo de Porco assado Macarrão, cenoura, feijão-verde e couve cozidos	Alergénios: 1
	SOBREMESA	Fruta	
Terça	SOPA	Agrião	
	DIETA	Paloco à Brás Salada de alface, tomate e pepino	Alergénios: 1, 3, 4
	SOBREMESA	Fruta	
Quarta	SOPA	Feijão e legumes	
	DIETA	Strogonoff de Perú c/ cogumelos Arroz branco, salada de chicória, couve-roxa e beterraba	Alergénios: 7
	SOBREMESA	Fruta	
Quinta	SOPA	Feijão-verde	
	DIETA	Medalhão de Pescada estufado Massa, ervilha, cenoura, curgete e feijão-verde	Alergénios: 1, 4
	SOBREMESA	Fruta	
Sexta	SOPA	Creme de Abóbora	
	DIETA	Novilho estufado aos cubos Batata, salada de alface, agrião e tomate	Alergénios: 1
	SOBREMESA	Fruta e Mousse Chocolate	

		4 a 6 meses	6 a 12 meses	12 a 36 meses
Meio Manhã	Todos os Dias		Leite INFANTIL / Bolacha de água e sal 1, 4, 6, 7	Bolacha de água e sal 1, 6, 12
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		Puré 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@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