

# Ementa Centro Escolar de Pelariga e Machada

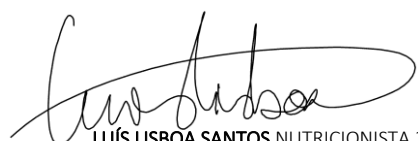
## 10 a 15 fevereiro, 2025

	Almoço	Kcal	Prot (g)	Líp (g)	HC (g)
Segunda	SOPA <b>Couve-flor</b>				
	Lombo de Porco assado	360	23	34	54
	Macarrão, cenoura, feijão-verde e couve cozidos				
	DIETA Costeleta grelhada, macarrão, cenoura, feijão-verde e couve cozidos	Alergénios: 1			
	SOBREMESA Fruta				
Terça	SOPA <b>Agrião</b>				
	Paloco à Brás	368	14,6	22	.26
	Salada de alface, tomate e pepino				
	DIETA Bacalhau cozido, salada de alface, tomate e pepino	Alergénios: 1, 3, 4			
	SOBREMESA Fruta				
Quarta	SOPA <b>Feijão e legumes</b>				
	Strogonoff de Perú c/ cogumelos	423	24	23	14
	Arroz branco, salada de chicória, couve-roxa e beterraba				
	DIETA Peito de Perú grelhado, arroz branco, salada de chicória, couve-roxa e beterraba	Alergénios: 7			
	SOBREMESA Fruta				
Quinta	SOPA <b>Feijão-verde</b>				
	Medalhão de Pescada estufado	320	20	18	32
	Massa, ervilha, cenoura, curgete e feijão-verde				
	DIETA Robalo grelhado, batata e couve cozidos	Alergénios: 1, 4			
	SOBREMESA Fruta				
Sexta	SOPA <b>Creme de Abóbora</b>				
	Novilho estufado aos cubos	483	28	34	14.4
	Batata, salada de alface, agrião e tomate				
	DIETA Novilho cozido aos cubos, batata, salada de alface, agrião e tomate	Alergénios: 1			
	SOBREMESA Fruta e Mousse Chocolate				

Telef.: 236 211 830 - 962 429 032 [geral@cspelariga.pt](mailto: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 rijas, 9 – Aipo, 10 – Mostarda, 11 – Sésamo, 12 – Sulfitos, 13 – Tremçoço, 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