

# Ementa Creche

17 a 22 março, 2025

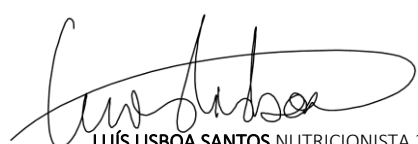
		Almoço		
Segunda	SOPA	Chuchu e cenoura		
	DIETA	Salada de Atum c/ cotovelos, cenoura, milho, ervilha e brócolos cozidos		ALERGÉNIOS: 1, 4
	SOBREMESA	Fruta		
Terça	SOPA	Feijão-verde Chili de Vitela		
	DIETA	Arroz branco, feijão-preto, salada de alface, tomate e pepino		ALERGÉNIOS: 12
	SOBREMESA	Fruta		
Quarta	SOPA	Agrião		
	DIETA	Pescada posta no forno Batata assada, salada de alface, couve-roxa e cenoura		ALERGÉNIOS: 4
	SOBREMESA	Fruta		
Quinta	SOPA	Nabiças		
	DIETA	Frango estufado Massa esparguete, salada de rúcula, alface e beterraba		ALERGÉNIOS: 1, 12
	SOBREMESA	Fruta		
Sexta	SOPA	Caldo-verde		
	DIETA	Arroz de Peixe (Maruca, Red-fish) salada de agrião, alface e beterraba		ALERGÉNIOS: 4
	SOBREMESA	Fruta		

		4 a 6 meses	6 a 12 meses	12 a 36 meses
Meio Manhã	Todos os Dias	Leite INFANTIL 4, 6, 7	Leite INFANTIL / Bolacha de água e sal 1, 4, 6, 7	Bolacha de água e sal 1, 6, 12
	Segunda		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 + <i>corn-flakes</i> + 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](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 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