

31 março a 5 abril, 2025

	Almoço	Kcal	Prot (g)	Líp (g)	HC (g)
Segunda	SOPA	Repolho			
		Empadão de Atum			
		360	23	34	54
	DIETA	Empadão de Atum, arroz, salada de chicória, cenoura e milho			
	SOBREMESA	Fruta			
Terça	SOPA	Caldo-verde			
		Roti de Peru no forno			
		368	14,6	22	.26
	DIETA	Roti de Peru cozido, massa, salada de alface, tomate e agrião			
	SOBREMESA	Fruta			
Quarta	SOPA	Grão			
		Dourada grelhada			
		423	24	23	14
	DIETA	Dourada grelhada, batata dourada, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos			
	SOBREMESA	Fruta			
Quinta	SOPA	Alface			
		Feijoada à Portuguesa			
		320	20	18	32
	DIETA	Pá de porco cozida, arroz, cenoura, curgete, repolho cozidos			
	SOBREMESA	Fruta			
Sexta	SOPA	Feijão-verde			
		Bacalhau estufado c/ massa			
		483	28	34	14.4
	DIETA	Bacalhau cozido c/ massa, salada de alface, pepino e beterraba			
	SOBREMESA	Fruta			
Sábado	SOPA	Hortaliça			
		Iscas em cebolada			
		450	28	1196	118
	DIETA	Febra grelhada, batata cozida e legumes			
	SOBREMESA	Fruta			

Lanches diários Leite meio-gordo ⁷ com café ou chá
+ Pão com queijo ⁷ ou fiambre ^{1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12} ou manteiga 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

