

# Ementa Creche da Pelariga

## 7 a 12 abril, 2025

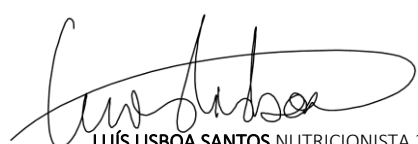
		Almoço	
Segunda	SOPA	<b>Nabiças e grão</b>	
		Paloco à Brás	
		Salada de alface, tomate e pepino <b>3,4</b>	
	DIETA	Bacalhau cozido, batata, salada de alface, tomate e pepino	
	SOBREMESA	Fruta	
Terça	SOPA	<b>Agrião</b>	
		Lombo de Porco assado	
		Arroz branco, salada de chicória, agrião e beterraba <b>12</b>	
	DIETA	Costeleta de Porco grelhada, arroz branco, salada de chicória, agrião e beterraba	
	SOBREMESA	Fruta	
Quarta	SOPA	<b>Couve-flor</b>	
		Filete de salmão grelhado	
		Batata, couve-flor, brócolos e repolho <b>4</b>	
	DIETA	Robalo grelhado, batata e couve cozidos	
	SOBREMESA	Fruta	
Quinta	SOPA	<b>Feijão-verde</b>	
		Bife de frango estufado	
		Esparguete, cenoura, curgete e feijão-verde cozidos <b>1</b>	
	DIETA	Bife de frango grelhado, esparguete, cenoura, curgete e feijão-verde cozidos	
	SOBREMESA	Fruta	
Sexta	SOPA	<b>Creme de Abóbora</b>	
		Arroz de Abrótea	
		Salada de alface, couve-roxa e agrião <b>4</b>	
	DIETA	Arroz de Abrótea (em branco), salada de alface, couve-roxa e agrião	
	SOBREMESA	Fruta e Mousse Chocolate <b>7</b>	

		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](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