

Ementa Creche da Pelariga

31 março a 5 abril, 2025

		Almoço	
Segunda	SOPA	Repolho	
	DIETA	Empadão de Atum Arroz, salada de chicória, cenoura e milho	Alergénios: 4
	SOBREMESA	Fruta	
Terça	SOPA	Caldo-verde	
	DIETA	Roti de Peru no forno Massa, salada de alface, tomate e agrião	Alergénios: 1, 12
	SOBREMESA	Fruta	
Quarta	SOPA	Grão	
	DIETA	Filete de Pescada no forno Batata dourada, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos	Alergénios: 4
	SOBREMESA	Fruta	
Quinta	SOPA	Alface	
	DIETA	Feijoada (ligeira) Arroz, feijão, cenoura, curgete, repolho cozidos	Alergénios: 12
	SOBREMESA	Fruta	
Sexta	SOPA	Feijão-verde	
	DIETA	Massada de Cantarilho e Maruca Salada de alface, pepino e beterraba	Alergénios: 1, 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 + 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 – Tremeço, 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