

Ementa Centro Escolar de Pelariga e Machada

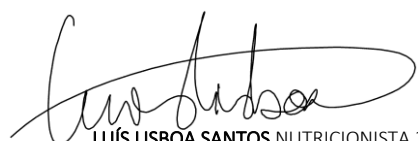
7 a 12 abril, 2025

	Almoço	Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)
Segunda	SOPA Nabiças e grão				
	Paloco à Brás Salada de alface, tomate e pepino 3,4	360	23	34	54
	DIETA Bacalhau cozido, batata, salada de alface, tomate e pepino SOBREMESA Fruta				
Terça	SOPA Agrião				
	Lombo de Porco assado Arroz branco, salada de chicória, agrião e beterraba 12	368	14,6	22	26
	DIETA Costeleta de Porco grelhada, arroz branco, salada de chicória, agrião e beterraba SOBREMESA Fruta				
Quarta	SOPA Couve-flor				
	Filete de salmão grelhado Batata, couve-flor, brócolos e repolho 4	423	24	23	14
	DIETA Robalo grelhado, batata e couve cozidos SOBREMESA Fruta				
Quinta	SOPA Feijão-verde				
	Bife de frango estufado Esparguete, cenoura, curgete e feijão-verde cozidos 1	320	20	18	32
	DIETA Bife de frango grelhado, esparguete, cenoura, curgete e feijão-verde cozidos SOBREMESA Fruta				
Sexta	SOPA Creme de Abóbora				
	Arroz de Abrótea Salada de alface, couve-roxa e agrião 4	483	28	34	14.4
	DIETA Arroz de Abrótea (em branco), salada de alface, couve-roxa e agrião SOBREMESA Fruta e Mousse Chocolate 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



LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 2713N
www.cspelariga.pt