

# Ementa Centro Escolar de Pelariga e Machada

## 31 março a 5 abril, 2025

	Almoço	Kcal	Prot (g)	Líp (g)	HC (g)
Segunda	SOPA	<b>Repolho</b>			
		<b>Empadão de Atum</b>			
		360	23	34	54
	DIETA	Empadão de Atum, arroz, salada de chicória, cenoura e milho			
	SOBREMESA	Fruta			
Terça	SOPA	<b>Caldo-verde</b>			
		<b>Roti de Peru no forno</b>			
		368	14,6	22	.26
	DIETA	Roti de Peru cozido, massa, salada de alface, tomate e agrião			
	SOBREMESA	Fruta			
Quarta	SOPA	<b>Grão</b>			
		<b>Filete de Pescada no forno</b>			
		423	24	23	14
	DIETA	Dourada grelhada, batata dourada, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos			
	SOBREMESA	Fruta			
Quinta	SOPA	<b>Alface</b>			
		<b>Feijoada (ligeira)</b>			
		320	20	18	32
	DIETA	Pá de porco cozida, arroz, cenoura, curgete, repolho cozidos			
	SOBREMESA	Fruta			
Sexta	SOPA	<b>Feijão-verde</b>			
		<b>Massada de Cantarilho e Maruca</b>			
		483	28	34	14.4
	DIETA	Bacalhau cozido c/ massa, salada de alface, pepino e beterraba			
	SOBREMESA	Fruta			

Telef.: 236 211 830 - 962 429 032 [geral@cspelariga.pt](mailto:geral@cspelariga.pt) - Suscetível a alterações por stock.

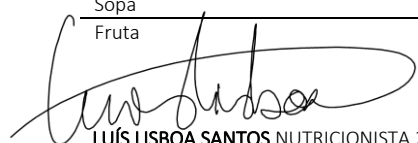
1 – Cereais com glúten, 2 – Crustáceos, 3 – Ovos, 4 – Peixe, 5 – Amendoins, 6 – Soja, 7 – Leite e derivados, 8 – Frutos secos e de casca rija, 9 – Aipo, 10 – Mostarda, 11 – Sésamo, 12 – Sulfitos, 13 – Tremoço, 14 – Moluscos

Informação Nutricional Média (100g)	Kcal	Proteína (g)	Lípidos (g)	HC (g)
Sopa	68	2	3	8
Fruta	49	1	1	10

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

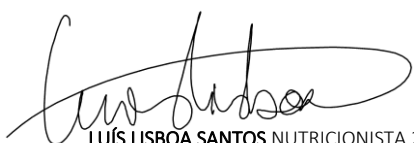
[www.cspelariga.pt](http://www.cspelariga.pt)



# Ementa Centro Escolar de Pelariga e Machada

---

31 março a 5 abril, 2025



LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 2713N

[www.cspelariga.pt](http://www.cspelariga.pt)