

Ementa 5 a 10 julho, 2021

	Almoço	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HC (g)	
Segunda	SOPA	Alho-francês	60	2	25	8
		Lombinho de porco no forno	360	23	34	54
		Esparguete e Salada de alface e tomate				
	DIETA	Costeleta grelhada, esparguete, salada de alface e tomate				Alergénios: 1
	SOBREMESA	Fruta	65	0,2	0,5	14
Terça	SOPA	Feijão	65	2	25	8
		Caldeirada de lulas c/ feijão-verde	368	34,6	22	26
	DIETA	Caldeirada de Peixe (em branco), feijão-verde				
		SOBREMESA	Fruta	65	0,2	0,5
Quarta	SOPA	Couve-flor	72	35	2	14
		Vitelão estufado à fatia c/ cenoura	370	26	35	13
		Arroz de ervilhas, salada de alface				
	DIETA	Bife de vaca grelhado, arroz e salada de alface				Alergénios: -
	SOBREMESA	Fruta	65	0,2	0,5	14
Quinta	SOPA	Agrião	70	2	3	9
		Bacalhau cozido c/ todos Grão, ovo, batata e couve	460	29,3	26	26,5
	DIETA	Bacalhau cozido, ovo, batata e couve				
		SOBREMESA	GELATINA	65	0,2	0,5
Sexta	SOPA	Caldo-verde	60	2	25	8
		Frango do campo estufado	483	28	34,8	14,4
		Arroz e salada de alface				
	DIETA	Frango cozido, arroz e salada de alface				Alergénios: -
	SOBREMESA	Fruta	65	0,2	0,5	14
Sábado	SOPA	Hortaliça	60	2	25	8
		Abrótea no forno	450	28	19	10,8
		Migas de feijão, massa e repolho				
	DIETA	Abrótea cozida, massa e repolho				Alergénios: 1, 4
	SOBREMESA	Alho-francês	65	0,2	0,5	14
Lanches Diários	Leite meio-gordo ⁷ com café <u>ou</u> chá + Pão com queijo ⁷ <u>ou</u> fiambre ^{1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12} <u>ou</u> manteiga ⁷					

Bom Apetite!

Telef.: 236 211 830 - 962 429 032 - c.socialpelariga@sapo.pt - Consulte lista de alergénios. Suscetível a alterações por stocks

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


LUI LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 27131