

Ementa 11 a 16 de outubro, 2021

	Almoço	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HC (g)	
Segunda	SOPA	Alho-francês	60	2	25	8
		Omelete em água				
		Arroz de ervilhas e cenoura	360	23	34	54
		Salada de tomate				
	DIETA	Omelete em água, arroz de ervilha e cenoura, salada de tomate				Alergénios: 3
	SOBREMESA	Fruta	65	0,2	0,5	14
Terça	SOPA	Nabiças	65	2	25	8
		Vitela estufada à fatia				
		Esparguete, salada de alface	368	34,6	22	26
		DIETA	Vitela cozida, esparguete e salada de alface			
	SOBREMESA	Fruta	65	0,2	0,5	14
Quarta	SOPA	Couve	72	3,5	2	14
		Bacalhau cozido				
		Batata, grão c/ salsa e cebola, couve	370	26	35	13
		DIETA	Bacalhau cozido, batata e couve			
	SOBREMESA	Fruta	65	0,2	0,5	14
Quinta	SOPA	Agrião	70	2	3	9
		Coxa de frango no forno				
		Arroz branco, salada de alface e couve-roxa	460	29,3	26	26,5
		DIETA	Coxa de frango cozida, arroz e salada de alface e couve-roxa			
	SOBREMESA	Fruta	65	0,2	0,5	14
Sexta	SOPA	Caldo-verde	60	2	25	8
		Caldeirada de Peixe e Lulas c/ delícias do mar				
		Feijão-verde	483	28	34,8	14,4
		DIETA	Caldeirada de peixe (em branco), feijão-verde			
	SOBREMESA	Fruta	65	0,2	0,5	14
Sábado	SOPA	Hortaliça	60	2	25	8
		Entrecosto estufado				
		Aferventado de massa e lombardo	450	28	19	10,8
		DIETA	Entrecosto estufado (em branco), massa e lombardo			
	SOBREMESA	Fruta	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.social.pelariga@sapo.pt - Consulte lista de alérgenos. Suscetível a alterações por *stocks*

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


LUI LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 271311