

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			Alergénios: 1	
	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			Alergénios: 4	
	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			Alergénios: -	
	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			Alergénios: pode conter todos	
	SOBREMESA Fruta	65	0,2	0,5	14

Lanches Diários ATL

Leite meio-gordo⁷ simples ou achocolatado ou iogurte meio gordo aromas⁷
+ Pão com queijo⁷ ou fiambre^{1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12} ou manteiga⁷

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 – 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 – Maluscos


LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 27131