

Ementa 2 a 7 maio, 2022

	Almoço	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HC (g)
Segunda	SOPA Juliana	60	3	2	15
	Filetes de Pescada panado	360	23	34	54
	Arroz de cenoura e salada de alface				
	DIETA Filetes de pescado cozidos, arroz de cenoura e salada de alface	Alergénios: 1, 3, 4			
SOBREMESA Fruta	65	0,2	0,5	14	
Terça	SOPA Nabiça	60	3	2	15
	Costeletas estufadas	368	34,6	22	26
	Massa lacinhos e brócolos				
	DIETA Costeletas cozidas, massa e brócolos	Alergénios: 1			
SOBREMESA Fruta	65	0,2	0,5	14	
Quarta	SOPA Couve-flor	72	4	2	14
	Bacalhau cozido c/ ovo	370	26	35	13
	Grão, batata, cenoura e couve				
	DIETA Bacalhau cozida, batata, cenoura e feijão-verde	Alergénios: 3, 4			
SOBREMESA Gelatina	65	0,2	0,5	14	
Quinta	SOPA Feijão-verde	60	3	2	15
	Bifinhos de Frango c/ cogumelos	460	29,3	26	26,5
	Esparguete e salada de tomate				
	DIETA Bife de frango grelhado, esparguete e salada de tomate	Alergénios: 1			
SOBREMESA Fruta	65	0,2	0,5	14	
Sexta	SOPA Espinafres	60	3	2	15
	Arroz de Peixe c/ delicias do mar	483	28	34,8	14,4
	Salada de alface				
	DIETA Cantarilho grelhado, arroz e salada de alface	Alergénios: todos			
SOBREMESA Fruta	65	0,2	0,5	14	
Sábado	SOPA Hortaliça	60	3	2	15
	Iscas de cebolada	450	28	19	10,8
	c/ favas estufada, batata cozida e couve				
	DIETA Bife de vaca grelhado, batata e couve	Alergénios: -			
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.socialpelariga@sapopt - Consulte lista de alergénios. Suscetível a alterações por *stocks*

1 – Cereais com glúten, 2 – Crustáceos, 3 – Ovos, 4 – Peixe, 5 – Amendoads, 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


LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 27131