

		Almoço		
Segunda	SOPA	Juliana		
		Filetes de Pescada panado 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		
Terça	SOPA	Nabiça		
		Costeletas estufadas Massa lacinhos e brócolos		
	DIETA	Costeletas cozidas, massa e brócolos		Alergénios: 1
	SOBREMESA	Fruta		
Quarta	SOPA	Couve-flor		
		Bacalhau cozido c/ ovo Grão, batata, cenoura e couve		
	DIETA	Bacalhau cozida, batata, cenoura e feijão-verde		Alergénios: 3, 4
	SOBREMESA	Gelatina		
Quinta	SOPA	Feijão-verde		
		Bifinhos de Frango c/ cogumelos Esparguete e salada de tomate		
	DIETA	Bife de frango grelhado, esparguete e salada de tomate		Alergénios: 1
	SOBREMESA	Fruta		
Sexta	SOPA	Espinafres		
		Arroz de Peixe c/ delicias do mar Salada de alface		
	DIETA	Cantarilho grelhado, arroz e salada de alface		Alergénios: todos
	SOBREMESA	Fruta		

		4 a 6 meses	6 a 12 meses	12 a 36 meses
Meio Manhã	Todos os Dias		Leite INFANTIL / Bolacha de água e sal 1, 4, 6, 7	Bolacha de água e sal 1, 6, 12
Lanche	Segunda	Leite INFANTIL 4, 6, 7	Leite 7	Leite simples + Pão + manteiga 1, 7
	Terça		Papa infantil 1, 6, 7, 11	Papa infantil + pão + queijo 1, 6, 7, 11
	Quarta		Purê de fruta 1, 7	Leite + corn-flakes + Pão + fiambre 1, 6, 7, 8
	Quinta		Leite 7	logurte natural + Pão + manteiga 1, 7
	Sexta		Papa infantil 1, 6, 7, 11	Pão + queijo + maçã 1, 7

Crescer Saudável!

Telef: 236 211 830 - 962 429 032 - c.social.pelariga@sapopt - 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


LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 27131