

## Ementa 2 a 7 maio, 2022

	Almoço	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HC (g)
Segunda	SOPA <b>Juliana</b>	60	3	2	15
	<b>Filetes de Pescada panado</b>	360	23	34	54
	<b>Arroz de cenoura e salada de alface</b>				
	DIETA Filetes de pescado cozidos, arroz de cenoura e salada de alface	Alergénios: 1, 3, 4			
SOBREMESA <b>Fruta</b>	65	0,2	0,5	14	
Terça	SOPA <b>Nabiça</b>	60	3	2	15
	<b>Febras estufadas</b>	368	34,6	22	26
	<b>Massa lacinhos e brócolos</b>				
	DIETA Costeletas cozidas, massa e brócolos	Alergénios: 1			
SOBREMESA <b>Fruta</b>	65	0,2	0,5	14	
Quarta	SOPA <b>Couve-flor</b>	72	4	2	14
	<b>Bacalhau cozido c/ ovo</b>	370	26	35	13
	<b>Grão, batata, cenoura e couve</b>				
	DIETA Bacalhau cozida, batata, cenoura e feijão-verde	Alergénios: 3, 4			
SOBREMESA <b>Gelatina</b>	65	0,2	0,5	14	
Quinta	SOPA <b>Feijão-verde</b>	60	3	2	15
	<b>Bifinhos de Frango c/ cogumelos</b>	460	29,3	26	26,5
	<b>Esparguete e salada de tomate</b>				
	DIETA Bife de frango grelhado, esparguete e salada de tomate	Alergénios: 1			
SOBREMESA <b>Fruta</b>	65	0,2	0,5	14	
Sexta	SOPA <b>Espinafres</b>	60	3	2	15
	<b>Arroz de Peixe c/ delicias do mar</b>	483	28	34,8	14,4
	<b>Salada de alface</b>				
	DIETA Cantarilho grelhado, arroz e salada de alface	Alergénios: todos			
SOBREMESA <b>Fruta</b>	65	0,2	0,5	14	

Lanches Diários ATL

Leite meio-gordo<sup>7</sup> simples ou achocolatado ou iogurte meio gordo aromas<sup>7</sup>  
+ Pão com queijo<sup>7</sup> ou fiambre<sup>1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12</sup> ou manteiga<sup>7</sup>

# Bom Apetite!

Telef.: 236 211 830 - 962 429 032 - [c.socialpelariga@sapo.pt](mailto:c.socialpelariga@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

  
LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 27131