

## Ementa 23 a 28 janeiro, 2023

Almoço		Kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda	SOPA Juliana	60	2	2.5	8
	Chili de Vitela	378	34,6	20	15.6
	Arroz, feijão, salada de alface, couve-roxa e cenoura				
	DETA Bife de vaca grelhado, arroz e salada de alface, couve-roxa e cenoura				ALERGÉNIOS: 12
Terça	SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14
	SOPA Agrião	65	2	2.5	8
	Brás de Paloco	600	30	34	44
	Salada de alface, tomate e pepino				
Quarta	DETA Bacalhau cozido, batata cozida, salada de alface e tomate				ALERGÉNIOS: 1, 3, 4
	SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14
	SOPA Feijão-verde	72	3.5	2	14
	Perna de Perú estufada				
Quinta	Esparguete, brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	370	22	25	13
	DETA Bife de Perú grelhado, esparguete, brócolos e couve-flor				ALERGÉNIOS: 1, 12
	SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14
	SOPA Espinafres	70	2	3	9
Sexta	Pescada cozida				
	Batata, cenoura, couve-lombarda e feijão-verde cozidos	460	29.3	26	26.5
	DETA Pescada cozida, batata, cenoura, couve-lombarda e feijão-verde				ALERGÉNIOS: 4
	SOBREMESA Fruta	-	-	-	-
Sábado	SOPA Grão e couve	60	2	2.5	8
	Costeletas de Porco em cebolada				
	Arroz branco e legumes (cenoura, milho e curgete)	483	28	34.8	14.4
	DETA Costeletas de porco grelhadas, arroz branco e legumes				ALERGÉNIOS: 12
Lanhes Diários	SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14
	SOPA Hortaliça	60	2	2.5	8
	Caldeirada de Potas				
	Feijão-verde cozido	300	27.2	116	10
Lanhes Diários	DETA Abrótea cozida, batata e feijão-verde cozidos				ALERGÉNIOS: 4, 14
	SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14
Lanhes Diários		Leite meio-gordo <sup>7</sup> com café <u>ou</u> chá + Pão com queijo <sup>7</sup> <u>ou</u> fiambre <sup>1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12</sup> <u>ou</u> manteiga <sup>7</sup>			

# Bom Apetite!

Telef: 236 211 830 - 962 429 032 - [c.social.pelariga@sapo.pt](mailto:c.social.pelariga@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 – Moluscos

  
LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 2713N