

Almoço

Segunda	SOPA	Juliana <i>Chili</i> de Vitela 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
	SOBREMESA	Fruta	
Terça	SOPA	Agrião Brás de Paloco Salada de alface, tomate e pepino	
	DETA	Bacalhau cozido, batata cozida, salada de alface e tomate	ALERGÉNIOS: 1, 3, 4
	SOBREMESA	Fruta	
Quarta	SOPA	Feijão-verde Perna de Perú estufada Esparguete, brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	
	DETA	Bife de Perú grelhado, esparguete, brócolos e couve-flor	ALERGÉNIOS: 1, 12
	SOBREMESA	Fruta	
Quinta	SOPA	Espinafres Pescada cozida Batata, cenoura, couve-lombarda e feijão-verde cozidos	
	DETA	Pescada cozida, batata, cenoura, couve-lombarda e feijão-verde	ALERGÉNIOS: 4
	SOBREMESA	Fruta	
Sexta	SOPA	Grão e couve Costeletas de Porco em cebolada Arroz branco e legumes (cenoura, milho e curgete)	
	DETA	Costeletas de porco grelhadas, arroz branco e legumes	ALERGÉNIOS: 12
	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 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