

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				
		Arroz, feijão, salada de alface, couve-roxa e cenoura	378	34,6	20	15,6
	DETA	Bife de vaca grelhado, arroz e salada de alface, couve-roxa e cenoura				ALERGÉNIOS: 12
	SOBREMESA	Fruta	65	0.2	0.5	14
Terça	SOPA	Agrião	65	2	2.5	8
		Brás de Paloco				
		Salada de alface, tomate e pepino	600	30	34	44
	DETA	Bacalhau cozido, batata cozida, salada de alface e tomate				ALERGÉNIOS: 1, 3, 4
	SOBREMESA	Fruta	65	0.2	0.5	14
Quarta	SOPA	Feijão-verde	72	3.5	2	14
		Perna de Perú estufada				
		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
Quinta	SOPA	Espinafres	70	2	3	9
		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	65	0.2	0.5	14
Sexta	SOPA	Grão e couve	60	2	2.5	8
		Febras 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
	SOBREMESA	Fruta	65	0.2	0.5	14

Lanches Diários ATL

Leite meio-gordo⁷ simples ou achocolatado ou iogurte meio gordo aromas⁷
+ Pão com queijo⁷ ou fiambre^{1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12} ou manteiga⁷

Bom Apetite!

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 27131