

Ementa 27 nov a 2 dez, 2023

	Almoço	Kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	
Segunda	SOPA	Alho-francês	60	2	2.5	8
		Bacalhau salteado, batatinha assada Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos	360	23	34	54
	DIETA	Bacalhau cozido, batata com pele, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos				ALERGÉNIOS: 4
	SOBREMESA	Fruta	65	0.2	0.5	14
Terça	SOPA	Feijão-verde Chili de Vitela	65	2	2.5	8
		Arroz branco, feijão-preto, salada de alface, tomate e pepino	368	34,6	22	26
	DIETA	Bife de vaca grelhado, arroz branco, salada de alface, tomate e pepino				ALERGÉNIOS: -
	SOBREMESA	Fruta	65	0.2	0.5	14
Quarta	SOPA	Agrião Petinga frita	72	3.5	2	14
		Salada russa (batata, ervilha, cenoura, curgete e feijão-verde)	370	26	35	13
	DIETA	Salmão cozido, batata, ervilha, cenoura, curgete e feijão-verde cozidos				ALERGÉNIOS: 1, 4
	SOBREMESA	Fruta	65	0.2	0.5	14
Quinta	SOPA	Caldo-verde Frango estufado	65	2	2.5	8
		Massa esparguete e salada de rúcula, alface e cenoura	368	34,6	22	26
	DIETA	Frango grelhado, massa esparguete e salada de rúcula, alface e cenoura				ALERGÉNIOS: 1, 12
	SOBREMESA	Fruta	65	0.2	0.5	14
Sexta	SOPA	Feriado Hortaliça	60	2	2.5	8
	DIETA					
	SOBREMESA					
Sábado	SOPA	Entrecosto estufado Aferventado de favas, chouriço e couve	450	28	19	10.8
	DIETA	Entrecosto cozido, batata e couve cozidas				ALERGÉNIOS: 12
	SOBREMESA	Fruta	65	0.2	0.5	14

Lanches Diários Leite meio-gordo ⁷ com café ou chá
+ Pão com queijo ⁷ ou fiambre ^{1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12} ou manteiga ⁷

Bom Apetite!

Telef.: 236 211 830 - 962 429 032 - 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 – Tremçoço, 14 – Moluscos



LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 2713N



CENTRO SOCIAL
PAROQUIAL DE
PELARIGA