

| | Almoço | Kcal | Prot. (g) | Lip. (g) | HC (g) | |
|---------|-----------|---|-----------|----------|--------|---------------------|
| Segunda | SOPA | Alface | 60 | 2 | 2.5 | 8 |
| | | Cardinal no forno | 360 | 23 | 34 | 54 |
| | | Batatinha dourada, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos | | | | |
| | DIETA | Cardinal cozido, batata dourada, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos | | | | ALERGÉNIOS: 4 |
| | SOBREMESA | Fruta | 65 | 0.2 | 0.5 | 14 |
| Terça | SOPA | Feijão-verde | 65 | 2 | 2.5 | 8 |
| | | Chili de Vitela | 368 | 34,6 | 22 | 26 |
| | | Arroz branco, feijão-preto, salada de alface, tomate e pepino | | | | |
| | 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 | 72 | 3.5 | 2 | 14 |
| | | Dourada grelhada | 370 | 26 | 35 | 13 |
| | | Salada russa (batata, ervilha, cenoura, curgete e feijão-verde) | | | | |
| | DIETA | Salmão cozido, batata, ervilha, cenoura, curgete e feijão-verde cozidos | | | | ALERGÉNIOS: 1, 4 |
| | SOBREMESA | Fruta | 65 | 0.2 | 0.5 | 14 |
| Quinta | SOPA | Feriado | | | | |
| | DIETA | | | | | |
| | SOBREMESA | | | | | |
| | SOPA | Creme de Ervilhas | 60 | 2 | 2.5 | 8 |
| Sexta | | Bacalhau frito | 583 | 28 | 34.8 | 22 |
| | | Arroz de tomate, salada de alface, milho e couve-roxa | | | | |
| | DIETA | Pescada cozida, arroz branco, salada de alface, milho e couve-roxa | | | | ALERGÉNIOS: 1, 3, 4 |
| | SOBREMESA | Fruta | 65 | 0.2 | 0.5 | 14 |
| Sábado | SOPA | Hortaliça | 60 | 2 | 2.5 | 8 |
| | | Entrecosto estufado | 563 | 23 | 38 | 24.4 |
| | | Aferventado de favas, chouriço e couve | | | | |
| | DIETA | Entrecosto cozido, batata e couve cozidas | | | | ALERGÉNIOS: 12 |
| | SOBREMESA | Fruta | 65 | 0.2 | 0.5 | 14 |

Bom Appetite!

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 – Tremeço, 14 – Moluscos



LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 2713N



CENTRO SOCIAL
PAROQUIAL DE
PELARIGA