


	Almoço	Kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	
Segunda	SOPA	Couve-flor	75	2	2.5	8
		Carneiro estufado	660	23	34	54
		Batata, couve-de-bruxelas, cenoura e brócolos cozidos				
	DIETA	Carneiro cozido, batata, couve-de-bruxelas, cenoura e brócolos cozidos				Alergénios: -
	SOBREMESA	Fruta	65	0.2	0.5	14
Terça	SOPA	Nabiça	75	2	2.5	8
		Abrótea no forno	400	23	17	54
		Arroz de ervilhas e salada de tomate, milho e beterraba				
	DIETA	Abrótea cozida, arroz de ervilhas e salada de tomate, milho e beterraba				Alergénios: 4
	SOBREMESA	Fruta	65	0.2	0.5	14
Quarta	SOPA					
		Feriado				
	DIETA					
	SOBREMESA					
Quinta	SOPA	Feijão e legumes	75	2	2.5	8
		Almôndegas de novilho estufadas	560	20	24	54
		Esparguete, salada de alface, couve-roxa e cenoura				
	DIETA	Bife de vaca grelhado, esparguete, salada de alface, couve-roxa e cenoura				Alergénios: 1
	SOBREMESA	Fruta	65	0.2	0.5	14
Sexta	SOPA	Juliana	65	3	2.5	8
		Caldeirada de Lulas e Pota	420	28	16	24
		Cenoura, curgete e feijão-verde cozidos				
	DIETA	Caldeira de lulas e potas (em branco), cenoura, curgete e feijão-verde cozidos				Alergénios: 14
	SOBREMESA	Fruta	65	0.2	0.5	14
Sábado	SOPA	Hortaliça	60	2	2.5	8
		Bacalhau cozido,	550	28	11	10.8
		Migas de broa, feijão-frade e couve				
	DIETA	Bife de vaca grelhado, arroz branco, salada de alface, couve-roxa e cenoura				Alergénios: 1
	SOBREMESA	Fruta	65	0.2	0.5	14
Lanches 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 Appetite!

Telef.: 236 211 830 - 962 429 032 - [c.social.pelariga@sapo.pt](mailto:c.social.pelariga@sapo.pt) - Consulte lista de alérgénios. 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



CENTRO SOCIAL  
PAROQUIAL DE  
PELARIGA