

# Creche

## Ementa 22 a 27 abril, 2024

	Almoço		
Segunda	SOPA	Alface	
		Cardinal no forno	
		Batatinha dourada, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos	
	DIETA	Cardinal cozido, batata dourada, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos	ALERGÉNIOS: 4
	SOBREMESA	Fruta	
Terça	SOPA	Feijão-verde	
		Chili de Vitela	
		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	
Quarta	SOPA	Agrião	
		Filete de salmão no forno	
		salada de batata, cenoura, curgete e feijão-verde	
	DIETA	Salmão cozido, batata, ervilha, cenoura, curgete e feijão-verde cozidos	ALERGÉNIOS: 1, 4
	SOBREMESA	Fruta	
	SOPA		
Quinta	Feriado		
	DIETA		
	SOBREMESA		
	SOPA	Creme de Ervilhas	
Sexta		Hambúrguer de Pescada no forno	
		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	

		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		Puré 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@sapo.pt](mailto: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 – Tremoço, 14 – Moluscos



**LUÍS LISBOA SANTOS** NUTRICIONISTA 2713N



CENTRO SOCIAL  
PAROQUIAL DE  
**PELARIGA**

[www.cspelariga.pt](http://www.cspelariga.pt)