

Creche

Ementa 29 abril a 4 maio, 2024

	Almoço	Kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda	SOPA Couve-flor	75	2	2.5	8
	Carneiro estufado Batata, couve-de-bruxelas, cenoura e brócolos cozidos	660	23	34	54
	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 Arroz de ervilhas e salada de tomate, milho e beterraba	400	23	17	54
	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				Alergénios:
	DIETA SOBREMESA				
Quinta	SOPA Feijão e legumes	75	2	2.5	8
	Almôndegas de novilho estufadas Esparguete, salada de alface, couve-roxa e cenoura	560	20	24	54
	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 Cenoura, curgete e feijão-verde cozidos	420	28	16	24
	DIETA Caldeira de lulas e potas (em branco), cenoura, curgete e feijão-verde cozidos				Alergénios: 14
	SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14

		4 a 6 meses	6 a 12 meses	12 a 36 meses
Meio Manhã	Todos os Dias	Leite INFANTIL 4, 6, 7	Leite INFANTIL / Bolacha de água e sal 1, 4, 6, 7	Bolacha de água e sal 1, 6, 12
	Lanche		Segunda	Leite 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 - Consulte lista de alérgenos. 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



www.cspplariga.pt