

## Ementa 22 a 27 abril, 2024

	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
		Filete de salmão no forno	370	26	35	13
		salada de batata, 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					
	DIETA					
	SOBREMESA					
	SOPA	Creme de Ervilhas	60	2	2.5	8
Sexta		Pastéis de Bacalhau fritos	483	28	34.8	14.4
		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, 12
		SOBREMESA	Fruta	65	0.2	0.5

# Bom Apetite!

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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Quando devidamente justificadas por prescrição médica podem ser servidas dietas personalizadas. Para o aluno que necessitar de cuidados especiais na alimentação (alergia, intolerância alimentar ou por restrições religiosas), a escola ou o encarregado de educação deve enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico para o Centro Social e Paroquial de Pelariga.



**LUÍS LISBOA SANTOS** NUTRICIONISTA 2713N



CENTRO SOCIAL  
PAROQUIAL DE  
**PELARIGA**