

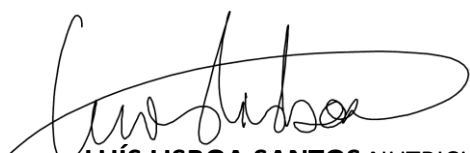
Ementa 29 abril a 4 maio, 2024

	Almoço	Kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)	
Segunda	SOPA	Couve-flor	75	2	2.5	8
		Carneiro estufado	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					
	DIETA	Feriado				Alergénios:
	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	

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 – Tremoço, 14 – Moluscos


LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 2713N

