

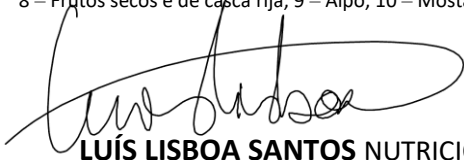
	Almoço		
Segunda	SOPA	Repolho	
		Atum à bolonhesa Esparguete e salada de chicória, cenoura e milho	
	DIETA	Abrótea cozida, esparguete, salada de chicória, cenoura e milho	Alergénios: 1, 4, 7
	SOBREMESA	Fruta	
Terça	SOPA	Feijão e Legumes	
		Roti de Perú no forno Arroz, salada de alface, tomate e agrião	
	DIETA	Bife de Perú grelhado, arroz e salada de alface, tomate e agrião	Alergénios: 12
	SOBREMESA	Fruta	
Quarta	SOPA	Alho-francês	
		Perca grelhada Batata dourada, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos	
	DIETA	Perca grelhada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos	Alergénios: 4
	SOBREMESA	Fruta	
Quinta	SOPA	Couve-flor	
		Rancho Ligeiro (frango, novilho, grão, macarrão, cenoura, alho-francês e couve cozidos)	
	DIETA	Frango grelhado, macarrão, cenoura, alho-francês e couve cozidos	Alergénios: 1, 12
	SOBREMESA	Fruta	
Sexta	SOPA	Feijão-verde	
		Posta de Pescada no forno Arroz caldoso de tomate Salada de alface, pepino e beterraba	
	DIETA	Pescada cozida, arroz, salada de alface, pepino e beterraba	Alergénios: 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 - 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 – Tremeço, 14 – Moluscos



LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 2713N

