

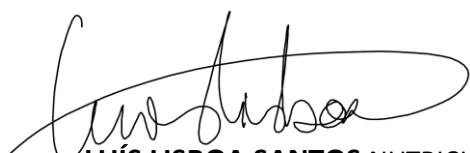
## Ementa 6 a 11 maio, 2024

	Almoço	Kcal	Prot (g)	Líp (g)	HC (g)
Segunda	SOPA Repolho	60	2	2.5	8
	Atum à bolonhesa	360	23	34	54
	Esparguete e salada de chicória, cenoura e milho				
	DIETA Pescada cozida, esparguete, salada de chicória, cenoura e milho				<b>Alergénios: 1, 4, 7</b>
SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14	
Terça	SOPA Feijão e Legumes	65	2	2.5	8
	Roti de Perú no forno	368	34,6	22	.26
	Arroz, salada de alface, tomate e agrião				
	DIETA Bife de Perú grelhado, arroz e salada de alface, tomate e agrião				<b>Alergénios: 12</b>
SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14	
Quarta	SOPA Alho-francês	72	3.5	2	14
	Perca grelhada	370	26	35	13
	Batata dourada, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos				
	DIETA Perca grelhada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos				<b>Alergénios: 4</b>
SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14	
Quinta	SOPA Couve-flor	70	2	3	9
	Rancho Ligeiro (frango, novilho, grão, macarrão, cenoura, alho-francês e couve cozidos)	460	29.3	26	26.5
	DIETA Frango grelhado, macarrão, cenoura, alho-francês e couve cozidos				
	SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14
Sexta	SOPA Feijão-verde	60	2	2.5	8
	Pescada no forno	483	28	34	14.4
	Arroz de tomate, salada de alface, pepino e beterraba				
	DIETA Pescada cozida, arroz, salada de alface, pepino e beterraba				<b>Alergénios: 4</b>
SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14	

# 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 – Tremeço, 14 – Moluscos

  
LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 2713N

