

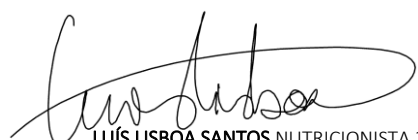
28 abril a 3 maio, 2025

		Almoço	Kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda	SOPA	Couve				
		Bolonhesa de Atum Salada de alface, tomate e pepino 1,4	456	32	29	26
	DIETA SOBREMESA	Bolonhesa de Atum (em branco), salada de alface, tomate e pepino Fruta				
Terça	SOPA	Caldo-verde				
		Roti de Perú no forno Arroz, curgete, ervilhas, cenoura e feijão-verde cozidos 12	423	27	25	25.8
	DIETA SOBREMESA	Bife de Perú grelhado, arroz, curgete, ervilhas, cenoura e feijão-verde cozidos Fruta				
Quarta	SOPA	Feijão e legumes				
		Peixe-espada grelhado Batata, beringela, brócolos e couve-flor 4	483	30.7	28.3	25.8
	DIETA SOBREMESA	Peixe-espada grelhado, batata, beringela, brócolos e couve-flor Fruta e Gelatina 1,3,7				
Quinta	SOPA	.				
		FERIADO				
	DIETA SOBREMESA					
Sexta	SOPA	Abóbora				
		Pá de porco estufada Arroz, salada de alface, agrião e couve-roxa 12	343	31.2	22.8	31
	DIETA SOBREMESA	Pá de porco cozida, arroz, salada de alface, agrião e couve-roxa Fruta				

Telef.: 236 211 830 - 962 429 032 geral@cspelariga.pt - Suscetível a alterações por stock.

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 – Tremço, 14 – Moluscos

Informação Nutricional Média (100g)	Kcal	Proteína (g)	Lípidos (g)	HC (g)
Sopa	68	2	3	8
Fruta	49	1	1	10



LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 2713N
www.cspelariga.pt