

Ementa Centro Escolar Pelariga e Machada

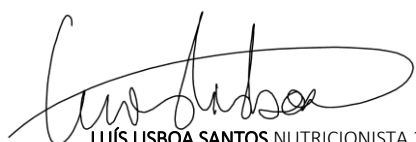
5 a 10 maio, 2025

		Almoço	Kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda	SOPA	Couve-flor				
		Lombo de Porco no forno				
		Massa, salada de alface, agrião e cenoura 1,12	378	34,6	20	15,6
	DIETA	Costeleta de Porco grelhada, massa, salada de alface, agrião e cenoura				
Terça	SOBREMESA	Fruta				
	SOPA	Nabiça				
		Maruca cozida c/ todos				
		Ovo, batata, curgete, brócolos e couve cozidos 3,4	450	29	26	26,5
Quarta	DIETA	Maruca cozida, ovo, batata, curgete, brócolos e couve cozidos				
	SOBREMESA	Fruta				
	SOPA	Feijão e legumes				
		Frango estufado				
Quinta		Arroz, salada de alface, pepino e tomate 12	370	22	25	13
	DIETA	Frango cozido, arroz, salada de alface, pepino e tomate				
	SOBREMESA	Fruta				
	SOPA	Creme de Cenoura				
Sexta		Rissóis de Pescada				
		Salada russa (batata, ervilhas, cenoura, curgete e feijão-verde) todos	600	30	34	44
	DIETA	Pescada cozida, Salada russa (batata, ervilhas, cenoura, curgete e feijão-verde)				
	SOBREMESA	Fruta				
	SOPA	Juliana				
		Feijoada Ligeira				
		Arroz, feijão, cenoura, curgete, repolho cozidos 12	483	28	34,8	14,4
	DIETA	Bife de vaca grelhado, arroz, cenoura, curgete, repolho cozidos				
	SOBREMESA	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 – Tremoço, 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

