

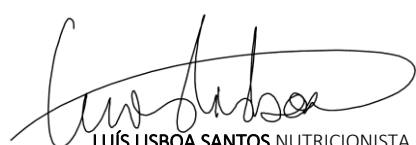
26 a 31 maio, 2025

	Almoço	Kcal	Prot (g)	Líp (g)	HC (g)
Segunda	SOPA Repolho				
	Salada de Atum				
	Massa, milho, ervilhas, cenoura, tomate e pepino 1,4,6	360	23	34	54
	DIETA Salada de Atum, massa, milho, ervilhas, cenoura, tomate e pepino				
Terça	SOBREMESA Fruta				
	SOPA Caldo-verde				
	Roti de Peru no forno				
	Arroz, salada de alface, couve-roxa e agrião 12	368	14,6	22	.26
Quarta	DIETA Bife de Peru grelhado, arroz, salada de alface, couve-roxa e agrião				
	SOBREMESA Fruta				
	SOPA Feijão-catarino				
	Dourada grelhada				
Quinta	Batata, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos 4	423	24	23	14
	DIETA Dourada grelhada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos				
	SOBREMESA Fruta				
	SOPA Nabiça				
Sexta	Rancho 1,12				
	(Carne de porco, massa, grão, curgete, cenoura e couve cozidos)	320	20	18	32
	DIETA Febra grelhada, massa, curgete, cenoura e couve cozidos				
	SOBREMESA Fruta				
Sábado	SOPA Feijão-verde				
	Red-fish estufado				
	Arroz, salada de alface, pepino e beterraba 4	483	28	34	14,4
	DIETA Red-fish cozido, arroz, salada de alface, pepino e beterraba				
Lanches diários	SOBREMESA Fruta				
	SOPA Hortaliça				
	Coelho estufado				
	Massa e repolho 1,12	450	28	1196	118
	DIETA Coelho cozido, massa e repolho				
	SOBREMESA Fruta				
Leite meio-gordo ⁷ com café <u>ou</u> chá					
+ Pão com queijo ⁷ <u>ou</u> fiambre ^{1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12} <u>ou</u> manteiga ⁷					

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 – Tremçoço, 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