

19 a 25 maio, 2025

Almoço	
Segunda	SOPA Couve-flor
	Carneiro estufado
	Batata, curgete, cenoura e nabiça cozidos 12
	DIETA Carneiro cozido, batata, curgete, cenoura e nabiça cozidos
Terça	SOBREMESA Fruta
	SOPA Agrião
	Omelete
	Arroz de ervilhas, salada de tomate, agrião e beterraba 3,6
Quarta	DIETA Pescada cozida, arroz de ervilhas, salada de tomate, agrião e beterraba
	SOBREMESA Fruta
	SOPA Creme de Abóbora
	Perna de frango estufada
Quinta	Massa, Salada de chicória, pepino e tomate 1,12
	DIETA Perna de frango cozida, massa, Salada de chicória, pepino e tomate
	SOBREMESA Fruta
	SOPA Grão e legumes
Sexta	Migas de Bacalhau salteado
	Batata assada, couve-bruxelas, curgete e brócolos cozidos 4
	DIETA Bacalhau cozido, batata, couve-bruxelas, curgete e brócolos cozidos
	SOBREMESA Fruta e Gelado 7
Sexta	SOPA Juliana
	Hambúrguer de novilho estufadas
	Arroz branco, salada de alface, couve-roxa e cenoura 1,12
	DIETA Hambúrguer de novilho grelhado, arroz branco, salada de alface, couve-roxa e cenoura
SOBREMESA Fruta	

		4 a 6 meses	6 a 12 meses	12 a 36 meses
Meio Manhã	Todos os Dias	Leite INFANTIL 4, 6, 7	Leite INFANTIL / Bolacha de água e sal 1, 4, 6, 7	Bolacha de água e sal 1, 6, 12
Lanche	Segunda		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

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