

Ementa Creche da Pelariga

26 a 31 maio, 2025

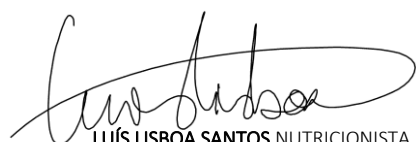
		Almoço	
Segunda	SOPA	Repolho	
		Salada de Atum	
		Massa, milho, ervilhas, cenoura, tomate e pepino 1,4,6	
	DIETA	Salada de Atum, massa, milho, ervilhas, cenoura, tomate e pepino	
Terça	SOBREMESA	Fruta	
	SOPA	Caldo-verde	
		Roti de Peru no forno	
		Arroz, salada de alface, couve-roxa e agrião 12	
Quarta	DIETA	Bife de Peru grelhado, arroz, salada de alface, couve-roxa e agrião	
	SOBREMESA	Fruta	
	SOPA	Feijão-catarino	
		Filete de Salmão grelhado	
Quinta		Batata, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos 4	
	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)	
	DIETA	Febrá grelhada, massa, curgete, cenoura e couve cozidos	
	SOBREMESA	Fruta	
	SOPA	Feijão-verde	
		Arroz de Maruca	
		Salada de alface, pepino e beterraba 4	
	DIETA	Red-fish cozido, arroz, salada de alface, pepino e beterraba	
	SOBREMESA	Fruta	

		4 a 6 meses	6 a 12 meses	12 a 36 meses
Meio Manhã	Todos os Dias		Leite INFANTIL / Bolacha de água e sal 1, 4, 6, 7	Bolacha de água e sal 1, 6, 12
Lanche	Segunda	Leite INFANTIL 4, 6, 7	Leite 7	Leite simples + Pão + manteiga 1, 7
	Terça		Papa infantil 1, 6, 7, 11	Papa infantil + pão + queijo 1, 6, 7, 11
	Quarta		Purê 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

