

Ementa Centro Escolar de Pelariga e Machada

19 a 25 maio, 2025

		Almoço	Kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda	SOPA	Couve-flor				
		Carneiro estufado				
		Batata, curgete, cenoura e nabiça cozidos 12	660	23	34	54
	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	400	23	17	54
Quarta	DIETA	Pescada cozida, arroz de ervilhas, salada de tomate, agrião e beterraba				
	SOBREMESA	Fruta				
	SOPA	Crema de Abóbora				
		Perna de frango estufada	429	20	31	65
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	560	20	24	54
	DIETA	Bacalhau cozido, batata, couve-bruxelas, curgete e brócolos cozidos				
	SOBREMESA	Fruta e Gelado 7				
	SOPA	Juliana				
		Hambúrguer de novilho estufadas				
		Arroz branco, salada de alface, couve-roxa e cenoura 1,12	420	28	16	24
	DIETA	Hambúrguer de novilho grelhado, arroz branco, salada de alface, couve-roxa e cenoura				
	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

