

Ementa Centro Escolar de Pelariga e Machada

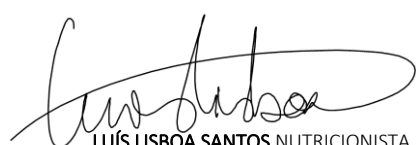
26 a 31 maio, 2025

		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				
		Filete de Salmão grelhado				
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				
	SOPA	Feijão-verde				
		Arroz de Maruca				
		Salada de alface, pepino e beterraba 4	483	28	34	14.4
	DIETA	Red-fish cozido, arroz, salada de alface, pepino e beterraba				
	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

