Ementa Creche

9 a 14 novembro, 2026

		Almoço
Segunda	SOPA	**Couve**
		Vitela à fatia no forno Arroz, salada de alface, tomate e milho ***12***
	DIETA	Bife de vaca grelhado, arroz, salada de alface, tomate e milho
	SOBREMESA	Fruta
Terça	SOPA	**Caldo-verde**
		Pescada cozida c/ ovo Batata, cenoura, curgete e couve cozidos ***3,4***
	DIETA	Pescada cozida c/ ovo, batata, cenoura, curgete e couve cozidos
	SOBREMESA	Fruta
Quarta	SOPA	
		Dia de São Martinho
	DIETA	
	SOBREMESA	
Quinta	SOPA	**Agrião**
		Arroz de Atum Milho, alface, tomate e pepino ***4***
	DIETA	Salada de Atum (em branco), arroz, milho, alface, tomate e pepino
	SOBREMESA	Fruta
Sexta	SOPA	**Abóbora**
		Rancho (frango, porco e novilho, grão, massa, cenoura e couve)
	DIETA	Perna de frango cozida, massa, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos
	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 4, 6, 7 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	Iogurte natural + Pão + manteiga 1, 7
	Sexta		Papa infantil 1, 6, 7, 11	Pão + queijo + maçã 1, 7

Crescer Saudável!

Telef.: 236 211 830 - 962 429 032 - c.social.pelariga@sapo.pt - Consulte lista de alergénios. Suscetível a alterações por *stocks*.

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

LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 2713N

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE PELARIGA