Ementa Creche

2 a 7 novembro, 2026

		Almoço
Segunda	SOPA	***Juliana***
		Pescada panada no forno Arroz de tomate, salada de alface, cenoura e couve-roxa ***1,3,4***
	DIETA	Pescada cozida, arroz, salada de alface, rúcula e couve-roxa
	SOBREMESA	Fruta
Terça	SOPA	***Creme de Cenoura***
		Cubos de porco estufados Massa, salada de alface e tomate, couve-bruxelas cozida ***1,12***
	DIETA	Febra grelhada, massa, salada de alface e tomate
	SOBREMESA	Fruta
Quarta	SOPA	***Caldo-verde***
		Corvina grelhada Batata, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos ***4***
	DIETA	Corvina cozida, batata, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta e **Gelatina *1,3,7***
Quinta	SOPA	***Repolho***
		Roti de Peru no forno Arroz, cenoura, curgete e feijão-verde cozidos ***1***
	DIETA	Bife de Peru grelhado, massa, cenoura, curgete e feijão-verde cozidos
	SOBREMESA	Fruta
Sexta	SOPA	***Espinafres e Grão***
		Pota ao lagareiro Batata assada, salada de milho, tomate e pepino ***14***
	DIETA	Abrótea cozida, batata assada, salada de milho, tomate e pepino
	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***	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
www.csppelariga.pt

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE PELARIGA