Ementa Centro Escolar da Pelariga e Machada

2 a 7 novembro, 2026

		Almoço	Kcal	Prot (g)	Líp (g)	HC (g)
Segunda	SOPA	***Juliana***	470	26	35	18
		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***	370	26	35	13
		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***	358	23	24	54
		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***	468	34,6	22	46
		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***	380	25	38	23
		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				

Telef.: 236 211 830 - 962 429 032 geral@csppelariga.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