CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE PELARIGA

ementa creche

23 a 28 novembro, 2026

		Almoço
segunda	SOPA	**Repolho e cenoura**
		Chili de Vitela
		Arroz branco, feijão, salada de alface, couve-roxa e cenoura
		1, 12
	DIETA	Hambúrguer de novilho grelhado, arroz branco, salada de alface, couve-roxa e cenoura
	SOBREMESA	Fruta
terça	SOPA	**Nabiça**
		Caldeirada de Lulas e Potas
		Cenoura, curgete e feijão-verde cozidos ***14***
	DIETA	Caldeirada de Lulas e Potas (em branco), cenoura, curgete e Feijão-verde cozidos
	SOBREMESA	Fruta e Gelado **7**
quarta	SOPA	**Cenoura**
		Perna de frango assada
		Massa, salada de alface, pepino e tomate ***1***
	DIETA	Perna de frango cozida, massa, salada de alface, pepino e tomate
	SOBREMESA	Fruta
quinta	SOPA	**Feijão e legumes**
		Pescada com todos (ovo)
		Batata cozida, couve-flor, couve-bruxelas e brócolos cozidos ***4,3***
	DIETA	Pescada com todos, batata cozida, couve-flor, couve-bruxelas e brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta
sexta	SOPA	**Juliana**
		Panados de Porco no forno
		Salada-fria (arroz, ervilha, milho, cenoura e tomate) ***3,6,1***
	DIETA	Febras grelhadas, arroz, cenoura e tomate
	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

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