CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE PELARIGA

ementa creche

30 novembro a 5 dezembro, 2026

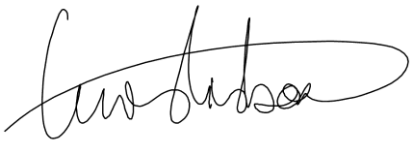
		Almoço
segunda	SOPA	**Repolho**
		Vitela estufada aos cubos ***1,12***
		Massa, ervilhas, cenoura e feijão-verde cozidos
	DIETA	Vitela cozida, massa, ervilhas, cenoura e feijão-verde cozidos
	SOBREMESA	Fruta
terça	SOPA	
		FERIADO
	DIETA	
	SOBREMESA	
quarta	SOPA	**Caldo-verde**
		Salmão assado
		Batata cozida, salada de alface, pepino e beterraba ***4***
	DIETA	Salmão assado, batata, salada de alface, pepino e beterraba
	SOBREMESA	Fruta
quinta	SOPA	**Alface**
		Bife de Peru estufado
		Arroz branco, cenoura, curgete e brócolos cozidos
	DIETA	Bife de Peru estufado, arroz branco, cenoura, curgete e brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta
sexta	SOPA	**Feijão-verde**
		Perca grelhada
		batata, couve-flor, couve-bruxelas cozidos, salada de tomate cherry ***4***
	DIETA	Perca grelhada, batata, couve-flor, couve-bruxelas cozidos, salada de tomate cherry
	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