Ementa Centro Escolar de Pelariga e Machada

30 novembro a 5 dezembro, 2026

		Almoço	Kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda	SOPA	**Repolho**				
		Vitela estufada aos cubos ***1,12*** Massa, ervilhas, cenoura e feijão-verde cozidos	400	23	17	54
	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***	429	20	31	65
	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	450	18	33	60
	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***	420	28	16	24
	DIETA	Perca grelhada, batata, couve-flor, couve-bruxelas cozidos, salada de tomate cherry				
	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

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE PELARIGA