Ementa Centro Escolar de Pelariga e Machada

23 a 28 novembro, 2026

		Almoço	Kcal	Prot. (g)	Lip. (g)	HC (g)
Segunda	SOPA	**Repolho e cenoura**	378	36	20	27
		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**	368	34,6	22	26
		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**	370	26	35	13
		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**	340	34	18	26
		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**	463	18	28	24
		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				

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