

Município São João da Pesqueira_Semana 4-EB23

Semana de 24 a 28 de Maio de 2021



			alergêneos (*)	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda [batata, cenoura, couve lombarda]	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); atum; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	418,5	100,0	1,2	0,1	18,1	8,6	4,3	0,4
	Prato	massa de atum		1796,9	429,5	20,9	2,1	30,1	2,7	29,6	1,2
	Opção Vegetariana	massa Primavera [grão-de-bico, tomate, maçã]		1738,1	415,4	10,8	1,5	60,5	4,1	17,4	0,1
	Hortícolas/Salada	cenoura, tomate e milho		234,5	56,0	0,3	0,1	9,6	9,0	4,0	0,3
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0
3ª-feira	Sopa	de feijão verde [batata, feijão verde, abóbora]	sopa (sulfitos, aipo); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	408,0	97,5	1,2	0,2	18,5	8,4	3,3	0,4
	Prato	arroz de aves no forno		1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,0	40,6	0,4
	Opção Vegetariana	feijão frade de cebolada com arroz e legumes		1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2
	Hortícolas/Salada	alface, tomate e pepino		134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0
4ª-feira	Sopa	de courgette [batata, cenoura, courgette]	sopa (sulfitos, aipo); abrótea; vinagre (sulfitos); pão (glúten); pudim (leite)	401,6	96,0	1,2	0,2	17,8	8,3	3,4	0,4
	Prato	abrótea no forno com arroz de tomate		1408,1	336,5	9,3	1,3	34,2	2,6	28,1	0,5
	Opção Vegetariana	arroz de tomate e lentilhas com legumes assados [pimento, courgette e cenoura]		2007,4	479,8	8,4	1,3	77,2	9,2	22,2	0,3
	Hortícolas/Salada	couve lombarda, cenoura e milho		264,7	63,4	0,6	0,0	10,9	5,1	3,8	0,1
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	pudim		703,5	168,1	4,5	3,5	27,5	20,9	4,7	0,6
5ª-feira	Sopa	de abóbora [batata, cenoura, abóbora]	sopa (sulfitos, aipo); rancho [chouriço de carne (soja), massa (glúten)]; massa (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	484,2	115,7	1,3	0,2	20,2	10,1	6,0	0,5
	Prato	rancho		2283,0	545,6	17,5	4,1	56,3	8,9	39,6	1,0
	Opção Vegetariana	macarronada de grão		1734,9	414,6	10,9	1,5	60,9	4,3	16,7	0,1
	Hortícolas/Salada	couve-flor, ervilhas e cenoura cozidos		299,4	71,5	0,5	0,1	10,4	6,4	6,6	0,2
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0
6ª-feira	Sopa	de couve [batata, abóbora, couve]	sopa (sulfitos, aipo); bacalhau; ovo; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	312,6	74,7	1,3	0,2	12,2	3,0	3,5	0,2
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau fresco, batata, ovo cozido, salsa]		1754,8	419,4	19,2	3,7	23,8	2,0	37,3	1,0
	Opção Vegetariana	gratinado de legumes com batata [batata, cenoura, alho francês, lentilhas]		1678,7	401,2	7,9	1,2	60,3	9,5	21,2	0,3
	Hortícolas/Salada	beterraba, couve roxa, pepino		234,5	56,0	0,3	0,1	9,6	9,0	4,0	0,3
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0

NOTA: Água (única bebida permitida)

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.