

Município São João da Pesqueira_Semana 4-EB23

Semana de 28 de Junho a 2 de Julho de 2021



| | | | alergéneos (*) | Kj | Kcal | Líp. | AG Sat. | HC | Açúc. | Prot. | Sal |
|----------|-------------------|--|----------------|----|------|------|---------|----|-------|-------|-----|
| 2ª-feira | Sopa | de couve lombarda [batata, cenoura, couve lombarda] | | | | | | | | | |
| | Prato | massa de atum | | | | | | | | | |
| | Opção Vegetariana | massa Primavera [grão-de-bico, tomate, maçã] | | | | | | | | | |
| | Hortícolas/Salada | cenoura, tomate e milho | | | | | | | | | |
| | Pão | 1 pão de mistura, pré-embalado | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | | | | | | | | |
| 3ª-feira | Sopa | de feijão verde [batata, feijão verde, abóbora] | | | | | | | | | |
| | Prato | arroz de aves no forno | | | | | | | | | |
| | Opção Vegetariana | feijão frade de cebolada com arroz e legumes | | | | | | | | | |
| | Hortícolas/Salada | alface, tomate e pepino | | | | | | | | | |
| | Pão | 1 pão de mistura, pré-embalado | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | | | | | | | | |
| 4ª-feira | Sopa | de courgette [batata, cenoura, courgette] | | | | | | | | | |
| | Prato | douradinhos no forno com arroz de tomate | | | | | | | | | |
| | Opção Vegetariana | arroz de tomate e lentilhas com legumes assados [pimento, courgette e cenoura] | | | | | | | | | |
| | Hortícolas/Salada | couve lombarda, cenoura e milho | | | | | | | | | |
| | Pão | 1 pão de mistura, pré-embalado | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | pudding | | | | | | | | | |
| 5ª-feira | Sopa | de abóbora [batata, cenoura, abóbora] | | | | | | | | | |
| | Prato | rancho | | | | | | | | | |
| | Opção Vegetariana | macarronada de grão | | | | | | | | | |
| | Hortícolas/Salada | couve-flor, ervilhas e cenoura cozidos | | | | | | | | | |
| | Pão | 1 pão de mistura, pré-embalado | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | | | | | | | | |
| 6ª-feira | Sopa | de couve [batata, abóbora, couve] | | | | | | | | | |
| | Prato | bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau fresco, batata, ovo cozido, salsa] | | | | | | | | | |
| | Opção Vegetariana | gratinado de legumes com batata [batata, cenoura, alho francês, lentilhas] | | | | | | | | | |
| | Hortícolas/Salada | beterraba, couve roxa, pepino | | | | | | | | | |
| | Pão | 1 pão de mistura, pré-embalado | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | | | | | | | | |

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.