

Município São João da Pesqueira\_Semana 5-EB23

Semana de 31 de Maio a 4 de Junho de 2021



			alergêneos (*)	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de couve [batata, cenoura, courgette]	sopa (sulfitos, aipo); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	408,0	97,5	1,2	0,2	18,5	8,4	3,3	0,4
	Prato	douradinhos no forno com arroz alegre		2272,0	541,2	20,9	1,1	64,5	3,5	23,2	0,2
	Opção Vegetariana	arroz siciliano [arroz, grão-de-bico, alho francês, tomate]		1995,6	476,9	10,7	1,5	75,8	6,4	17,5	0,1
	Hortícolas/Salada	beterraba, couve roxa e 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
3ª-feira	Sopa	creme de legumes [batata, couve, cenoura, alho francês]	sopa (sulfitos, aipo); feijoada à transmontana [chouriço de carne (soja)]; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	505,5	120,8	1,5	0,2	21,0	10,8	6,1	0,5
	Prato	feijoada à transmontana		2172,0	519,0	15,4	3,9	55,3	7,1	38,6	1,0
	Opção Vegetariana	feijoada de legumes [cenoura, brócolos, alho francês]		2243,8	536,7	9,5	1,5	84,9	10,9	26,2	0,3
	Hortícolas/Salada	alface, tomate		98,0	23,4	4,0	0,0	2,9	2,9	2,3	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 abóbora [batata, abóbora, couve]	sopa (sulfitos, aipo); peixe; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten); iogurte (leite)	312,6	74,7	1,3	0,2	12,2	3,0	3,5	0,2
	Prato	arroz de peixe		1525,0	364,5	9,3	1,3	40,7	1,4	28,4	0,5
	Opção Vegetariana	arroz de cogumelos e feijão manteiga		2095,9	499,9	9,9	1,5	69,1	1,6	22,8	0,2
	Hortícolas/Salada	couve branca, brócolos e milho		309,6	74,1	1,5	0,2	10,2	4,4	5,3	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	iogurte de aromas		371,3	88,7	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
5ª-feira	Sopa	feriado									
	Prato										
	Opção Vegetariana										
	Hortícolas/Salada										
	Pão										
	Sobremesa										
6ª-feira	Sopa	de alho francês [batata, alho francês, cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	311,1	74,4	1,3	0,2	12,5	2,8	3,1	0,2
	Prato	hambúrguer no forno com massa salteada		1575,5	376,5	15,9	4,4	28,4	1,2	29,1	0,4
	Opção Vegetariana	salada mexicana [massa, feijão, ervilhas, cenoura, milho]		1064,4	521,7	9,4	1,2	83,9	5,4	24,6	0,1
	Hortícolas/Salada	alface, tomate e pepino		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

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.