

Município São João da Pesqueira\_Semana 1-EB23

Semana de 7 a 11 de Junho de 2021



|          |                   | alergéneos (*)   | Kj | Kcal | Líp. | AG Sat. | HC | Açúc. | Prot. | Sal |
|----------|-------------------|--|----|------|------|---------|----|-------|-------|-----|
| 2ª-feira | Sopa              | de feijão verde [batata, cenoura, feijão verde]                    |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Prato             | esparguete à bolonhesa   |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Opção Vegetariana | massa siciliana [massa, grão-de-bico, alho francês, tomate]        |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Hortícolas/Salada | beterraba, couve roxa e pepino                                     |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Pão               | 1 pão de mistura, pré-embalado                                     |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Sobremesa         | fruta da época   |    |      |      |         |    |       |       |     |
| 3ª-feira | Sopa              | de nabo e feijão vermelho [batata, feijão vermelho, couve, nabo]   |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Prato             | peixe à Gomes de sá [pescada, batata, ovo]                         |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Opção Vegetariana | empadão de legumes [cenoura, brócolos, alho francês] com lentilhas |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Hortícolas/Salada | alface, tomate   |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Pão               | 1 pão de mistura, pré-embalado                                     |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Sobremesa         | fruta da época   |    |      |      |         |    |       |       |     |
| 4ª-feira | Sopa              | de abóbora [batata, abóbora, couve]                                |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Prato             | pá de porco fatiada com massa de cenoura                           |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Opção Vegetariana | arroz de cogumelos e feijão manteiga                               |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Hortícolas/Salada | couve branca, brócolos e milho                                     |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Pão               | 1 pão de mistura, pré-embalado                                     |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Sobremesa         | fruta da época   |    |      |      |         |    |       |       |     |
| 5ª-feira | Sopa              | feriado  |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Prato             |  |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Opção Vegetariana |  |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Hortícolas/Salada |  |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Pão               |  |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Sobremesa         |  |    |      |      |         |    |       |       |     |
| 6ª-feira | Sopa              | de alho francês [batata, alho francês, cenoura]                    |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Prato             | frango estufado com massa salteada                                 |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Opção Vegetariana | salada mexicana [massa, feijão, ervilhas, cenoura, milho]          |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Hortícolas/Salada | alface, tomate e 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.