

## Município São João da Pesqueira\_Semana 5-EB23

Semana de 29 de Novembro a 3 de Dezembro de 2021



			alergéneos (*)	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de couve [batata, cenoura, courgette]									
	Prato	douradinhos no forno com arroz alegre									
	Opção Vegetariana	arroz siciliano [arroz, 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	creme de legumes [batata, couve, cenoura, alho francês]									
	Prato	feijoada à transmontana									
	Opção Vegetariana	feijoada de legumes [cenoura, brócolos, alho francês]									
	Hortícolas/Salada	alface, tomate									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época									
4ª-feira	Sopa	feriado									
	Prato										
	Opção Vegetariana										
	Hortícolas/Salada										
	Pão										
	Sobremesa										
5ª-feira	Sopa	de cenoura [batata, cenoura, courgette]									
	Prato	massa de frango [ervilhas e cenoura]									
	Opção Vegetariana	lasanha de legumes (espinafre, pimento, cenoura, alho francês) com lentilhas									
	Hortícolas/Salada	couve lombarda, milho e beterraba									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época									
6ª-feira	Sopa	de alho francês [batata, alho francês, cenoura]									
	Prato	saladinha de peixe									
	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 / gelatina									

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.