

Município São João da Pesqueira_Semana 2-EB23

Semana de 14 a 18 de Fevereiro de 2022



			alergéneos (*)	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de juliana de legumes [batata, cenoura, couve, alho francês]									
	Prato	lulas à sevilhana e arroz alegre [milho, ervilha, cenoura]									
	Opção Vegetariana	grão-de-bico com legumes grelhados (courgette e cenoura) e arroz branco									
	Hortícolas/Salada	beterraba, couve roxa e pepino									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época									
3ª-feira	Sopa	de brócolos e cenoura [batata, brócolos, cenoura]									
	Prato	massa à lavrador									
	Opção Vegetariana	bolonhesa vegetariana									
	Hortícolas/Salada	milho, ervilha e cenoura									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época									
4ª-feira	Sopa	de legumes com feijão branco [batata, cenoura, abóbora, feijão branco]									
	Prato	pescada cozida com cenoura e batata									
	Opção Vegetariana	legumes (cenoura, abóbora, courgette, cogumelos) assados no forno com batata									
	Hortícolas/Salada	alface, cenoura e tomate									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época / leite creme									
5ª-feira	Sopa	de couve portuguesa [batata, cenoura, couve portuguesa, courgette]									
	Prato	massa de frango com cenoura									
	Opção Vegetariana	hambúrguer de quinoa com arroz de courgette									
	Hortícolas/Salada	tomate, couve roxa e milho									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época									
6ª-feira	Sopa	creme de legumes [batata, cenoura, couve lombarda]									
	Prato	filete no forno com arroz de cenoura									
	Opção Vegetariana	arroz de cogumelos e lentilhas									
	Hortícolas/Salada	cenoura, courgette e ervilhas									
	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.