

Município São João da Pesqueira_Semana 2-EB23

Semana de 21 a 25 de Março de 2022



			alergéneos (*)	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de juliana de legumes [batata, cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); lulas à sevilhana (glúten, pota); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	428,4	102,4	1,5	0,1	19,8	10,2	2,6	0,5
	Prato	lulas à sevilhana e arroz alegre [milho, ervilha, cenoura]		2840,4	679,0	32,5	1,9	80,9	3,5	14,9	0,2
	Opção Vegetariana	grão-de-bico com legumes grelhados (courgette e cenoura) e arroz branco		1997,0	477,3	10,6	1,5	76,5	7,5	17,3	0,2
	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	de brócolos [batata, brócolos, cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); massa à lavrador [chouriço de carne (soja), massa (glúten)]; bolonhesa (soja, glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	400,9	95,8	1,8	0,2	14,6	5,1	5,1	0,3
	Prato	massa à lavrador		2186,6	522,5	16,1	4,0	52,8	8,8	40,8	1,0
	Opção Vegetariana	bolonhesa vegetariana		1850,1	442,2	19,5	2,7	41,1	6,6	25,0	0,1
	Hortícolas/Salada	couve lombarda, cenoura e tomate		192,9	46,1	0,5	0,0	7,8	7,4	3,0	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	gelatina		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0
4ª-feira	Sopa	de legumes [batata, cenoura, abóbora]	sopa (sulfitos, aipo); pescada; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	505,5	120,8	1,5	0,2	21,0	10,8	6,1	0,5
	Prato	pescada cozida com cenoura, brócolos e batata		1427,2	341,1	11,7	2,0	26,9	5,3	31,4	0,7
	Opção Vegetariana	legumes (cenoura, abóbora, courgette, cogumelos) assados no forno com batata		956,8	228,7	8,0	1,3	31,8	9,1	7,2	0,3
	Hortícolas/Salada	alface, cenoura e milho		141,8	33,9	0,4	0,1	5,0	4,8	3,0	0,1
	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
5ª-feira	Sopa	de couve [batata, cenoura, couve portuguesa, courgette]	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); hambúrguer de quinoa (glúten, soja); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	519,3	124,1	1,7	0,2	21,7	12,0	5,9	0,5
	Prato	perna de frango assada com massa salteada		1683,2	402,3	11,1	2,0	32,7	5,1	42,3	0,6
	Opção Vegetariana	hambúrguer de quinoa com arroz de courgette		2063,1	494,6	22,1	1,3	99,3	3,9	23,6	0,1
	Hortícolas/Salada	tomate e couve roxa		179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,3	3,1	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
6ª-feira	Sopa	de repolho [batata, cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); filete de peixe; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	408,0	97,5	1,2	0,2	18,5	8,4	3,3	0,4
	Prato	filete no forno com arroz de cenoura		1386,0	331,3	9,1	1,3	35,3	3,5	26,3	0,5
	Opção Vegetariana	arroz de cogumelos e lentilhas		1844,1	440,7	8,1	1,2	69,7	2,3	20,3	0,1
	Hortícolas/Salada	curgette e couve flor cozidas		351,4	84,0	1,9	0,4	8,8	7,4	8,2	0,1
	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.