

Município São João da Pesqueira_Semana 3-EB23

Semana de 28 de Março a 1 de Abril de 2022



			alergéneos (*)	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de abóbora [batata, abóbora, cenoura]		361,2	86,3	1,1	0,2	16,9	7,3	2,3	0,4
	Prato	hambúrguer no forno com massa esparguete salteada	sopa (sulfitos, aipo); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	1575,5	376,5	15,9	4,4	28,4	1,2	29,1	0,4
	Opção Vegetariana	salada de feijão-frade [batata, cenoura, feijão-frade, tomate]		2095,2	500,7	9,0	1,7	78,8	9,5	24,1	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	creme de cenoura [batata, cenoura, abóbora]		288,9	69,1	1,0	0,1	13,0	3,9	1,7	0,3
	Prato	carapauzinhos fritos com arroz de tomate	sopa (sulfitos, aipo); carapauzinhos; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	1966,8	470,1	19,2	3,0	37,2	2,0	36,1	0,5
	Opção Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz		1819,6	434,9	7,8	1,1	70,1	2,6	19,2	0,1
	Hortícolas/Salada	couve lombarda e repolho		221,1	52,8	0,9	0,1	7,8	7,5	3,9	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
4ª-feira	Sopa	de couve-flor [batata, couve-flor, courgette]		403,1	96,3	1,4	0,2	14,5	4,9	6,2	0,3
	Prato	frango estufado com massa e cenoura cozida	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); rancho (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	1683,2	402,3	11,1	2,0	32,7	5,1	42,3	0,6
	Opção Vegetariana	rancho vegetariano		1646,6	393,5	11,2	1,5	54,3	10,8	18,2	0,3
	Hortícolas/Salada	beterraba, couve roxa e feijão verde		281,2	67,2	0,2	0,1	11,8	10,5	4,8	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
5ª-feira	Sopa	de couve lombarda [batata, couve lombarda, cenoura]		418,5	100,0	1,2	0,1	18,1	8,6	4,3	0,4
	Prato	red fish no forno com salada de batata [cenoura, feijão verde, ervilhas]	sopa (sulfitos, aipo); red fish; soja; vinagre (sulfitos); pão (glúten); leite creme (leite)	1390,0	332,2	9,4	1,4	30,7	8,1	30,8	0,6
	Opção Vegetariana	soja estufada com batata e legumes (cenoura, ervilha, feijão verde)		1712,1	407,7	8,4	1,3	42,1	15,7	35,4	0,3
	Hortícolas/Salada	couve branca, brócolos e cenoura cozidos		247,4	59,1	1,0	0,2	8,2	7,6	4,6	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 / leite creme		316,3/ 386,9	75,6/ 92,4	0,5/ 3,2	0,1/ 1,3	16,7/ 12,0	16,5/ 12,0	1,2/ 4,2	0,0/ 0,1
6ª-feira	Sopa	de legumes [batata, cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); feijoada à Portuguesa [chouriço de carne (soja)]; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	505,5	120,8	1,5	0,2	21,0	10,8	6,1	0,5
	Prato	feijoada à Portuguesa		2172,0	519,0	15,4	3,9	55,3	7,1	38,6	1,0
	Opção Vegetariana	feijoada com cogumelos		2165,5	517,9	9,0	1,4	82,5	9,3	24,8	0,3
	Hortícolas/Salada	alface, tomate e cebola		141,2	33,7	0,5	0,1	4,4	4,4	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

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.