

**Município São João da Pesqueira\_Semana 4-EB23**

Semana de 28 de Fevereiro a 4 de Março de 2022



		alergéneos (*)	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda [batata, cenoura, couve lombarda]								
	Prato	massa de atum								
	Opção Vegetariana	massa Primavera [grão-de-bico, tomate, maçã]								
	Hortícolas/Salada	cenoura, tomate e milho								
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado								
	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	carnaval								
	Prato									
	Opção Vegetariana									
	Hortícolas/Salada									
	Pão									
	Sobremesa									
4ª-feira	Sopa	de courgette [batata, cenoura, courgette]								
	Prato	almondegas com molho de tomate e massa								
	Opção Vegetariana	massa de tomate e lentilhas com legumes assados [pimento, courgette e cenoura]								
	Hortícolas/Salada	couve lombarda, cenoura e milho								
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado								
	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de abóbora [batata, cenoura, abóbora]								
	Prato	red fish no forno com salada de batata [batata, cenoura e ervilha]								
	Opção Vegetariana	macarronada de grão								
	Hortícolas/Salada	couve-flor, ervilhas e cenoura cozidos								
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado								
	Sobremesa	fruta da época / gelatina								
6ª-feira	Sopa	de couve [batata, abóbora, couve]								
	Prato	arroz de frango no forno								
	Opção Vegetariana	gratinado de legumes com batata [batata, cenoura, alho francês, lentilhas]								
	Hortícolas/Salada	beterraba, couve roxa, 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.