

Município São João da Pesqueira_Semana 1-EB23

Semana de 7 a 11 de Fevereiro de 2022



			alergéneos (*)	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde [batata, cenoura, feijão verde]									
	Prato	esparguete à bolonhesa									
	Opção Vegetariana	massa siciliana [massa, 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	feijão vermelho [batata, feijão vermelho, couve, nabo]									
	Prato	tintureira no forno com batata cozida									
	Opção Vegetariana	empadão de legumes [cenoura, brócolos, alho francês] com lentilhas									
	Hortícolas/Salada	e beterraba									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época									
4ª-feira	Sopa	de abóbora [batata, abóbora, couve]									
	Prato	pá de porco fatiada com massa de cenoura									
	Opção Vegetariana	arroz de cogumelos e feijão manteiga									
	Hortícolas/Salada	couve branca, brócolos e milho									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época									
5ª-feira	Sopa	de couve lombarda [batata, couve lombarda, cenoura]									
	Prato	douradinhos no forno com arroz de ervilhas									
	Opção Vegetariana	lasanha de legumes (espinafre, pimento, cenoura, alho francês) com lentilhas									
	Hortícolas/Salada	couve lombarda, ervilhas e cenoura									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época / gelatina									
6ª-feira	Sopa	de alho francês [batata, alho francês, cenoura]									
	Prato	frango estufado com massa salteada									
	Opção Vegetariana	salada mexicana [massa, feijão, ervilhas, cenoura, milho]									
	Hortícolas/Salada	alface, tomate e beterraba									
	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.