

Município São João da Pesqueira\_Semana 2-EB23

Semana de 13 a 17 de Dezembro de 2021



|          |                   | alergéneos (*)   | Kj | Kcal | Líp. | AG Sat. | HC | Açúc. | Prot. | Sal |
|----------|-------------------|--|----|------|------|---------|----|-------|-------|-----|
| 2ª-feira | Sopa              | de nabo [batata, nabo, cenoura]  |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | 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 | couve lombarda, cenoura e nabos cozidos                                      |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Pão               | 1 pão de mistura, pré-embalado   |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Sobremesa         | gelatina   |    |      |      |         |    |       |       |     |
| 4ª-feira | Sopa              | de legumes com feijão branco [batata, cenoura, abóbora, feijão branco]       |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Prato             | pescada estufada com arroz de ervilhas                                       |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Opção Vegetariana | legumes (cenoura, abóbora, courgette, cogumelos) assados no forno com batata |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Hortícolas/Salada | alface, cenoura e couve roxa   |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Pão               | 1 pão de mistura, pré-embalado   |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Sobremesa         | fruta da época   |    |      |      |         |    |       |       |     |
| 5ª-feira | Sopa              | de couve portuguesa [batata, cenoura, couve portuguesa, courgette]           |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Prato             | perna de frango assada com batata  |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Opção Vegetariana | hambúrguer de quinoa com arroz de courgette                                  |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Hortícolas/Salada | tomate, pepino e couve roxa  |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Pão               | 1 pão de mistura, pré-embalado   |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Sobremesa         | fruta da época   |    |      |      |         |    |       |       |     |
| 6ª-feira | Sopa              | creme de ervilhas [batata, ervilhas, cenoura]                                |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Prato             | filete no forno com arroz de cenoura   |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Opção Vegetariana | arroz de cogumelos e lentilhas   |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Hortícolas/Salada | alface, tomate e cebola  |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Pão               | 1 pão de mistura, pré-embalado   |    |      |      |         |    |       |       |     |
|          | Sobremesa         | aletria  |    |      |      |         |    |       |       |     |

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.