

**Município São João da Pesqueira\_Semana 1-EB23**

Semana de 6 a 10 de Dezembro de 2021



			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	de nabo e feijão vermelho [batata, feijão vermelho, couve, nabo]									
	Prato	pescada no forno com batata cozida									
	Opção Vegetariana	empadão de legumes [cenoura, brócolos, alho francês] com lentilhas									
	Hortícolas/Salada	alface, tomate									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época									
4ª-feira	Sopa	feriado									
	Prato										
	Opção Vegetariana										
	Hortícolas/Salada										
	Pão										
	Sobremesa										
5ª-feira	Sopa	de espinafres [batata, espinafres, 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 e couve-flor cozidas									
	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 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.