

Município São João da Pesqueira_Semana 1-EB23

Semana de 10 a 14 de Janeiro de 2022



		alergêneos (*)	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 e cebola								
	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 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, couve-flor e feijão verde cozidos								
	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.