

Município São João da Pesqueira\_Semana 2-EB23

Semana de 17 a 21 de Janeiro de 2022



		alergêneos (*)	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 brócolos								
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado								
	Sobremesa	leite creme								
4ª-feira	Sopa	de legumes com feijão branco [batata, cenoura, abóbora, feijão branco]								
	Prato	pescada cozida com cenoura, brócolos e batata								
	Opção Vegetariana	legumes (cenoura, abóbora, courgette, cogumelos) assados no forno com batata								
	Hortícolas/Salada	alface, cenoura e tomate								
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado								
	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de couve portuguesa [batata, cenoura, couve portuguesa, courgette]								
	Prato	arroz de aves								
	Opção Vegetariana	hambúrguer de quinoa com arroz de courgette								
	Hortícolas/Salada	tomate, couve roxa e milho								
	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	curgete e couve-flôr cozidas, cenoura								
	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.