

Município São João da Pesqueira\_Semana 3-EB23

Semana de 24 a 28 de Janeiro de 2022



			alergêneos (*)	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de abóbora [batata, abóbora, cenoura]									
	Prato	hambúrguer no forno com massa esparguete salteada									
	Opção Vegetariana	salada de feijão-frade [batata, cenoura, feijão-frade, tomate]									
	Hortícolas/Salada	beterraba, couve roxa e pepino									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época									
3ª-feira	Sopa	creme de cenoura [batata, cenoura, abóbora]									
	Prato	carapauzinhos fritos com arroz de tomate									
	Opção Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz									
	Hortícolas/Salada	couve lombarda, repolho e cenoura									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época									
4ª-feira	Sopa	de couve-flor [batata, couve-flor, courgette]									
	Prato	frango estufado com massa e cenoura cozida									
	Opção Vegetariana	rancho vegetariano									
	Hortícolas/Salada	beterraba, couve roxa e feijão verde									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época									
5ª-feira	Sopa	de couve lombarda [batata, couve lombarda, cenoura]									
	Prato	red fish no forno com salada de batata [cenoura, feijão verde, ervilhas]									
	Opção Vegetariana	soja estufada com batata e legumes (cenoura, ervilha, feijão verde)									
	Hortícolas/Salada	couve branca, brócolos e cenoura cozidos									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época / iogurte									
6ª-feira	Sopa	de cenoura [batata, cenoura]									
	Prato	feijoada à Portuguesa									
	Opção Vegetariana	feijoada com cogumelos									
	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.