

**Município São João da Pesqueira\_Semana 4-EB23**

Semana de 31 de Janeiro a 4 de Fevereiro de 2022



			alergéneos (*)	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda [batata, cenoura, couve lombarda]									
	Prato	massa de atum									
	Opção Vegetariana	massa Primavera [grão-de-bico, tomate, maçã]									
	Hortícolas/Salada	cenoura, tomate e milho									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época									
3ª-feira	Sopa	de feijão verde [batata, feijão verde, abóbora]									
	Prato	arroz de aves no forno									
	Opção Vegetariana	feijão frade de cebolada com arroz e legumes									
	Hortícolas/Salada	alface, tomate e pepino									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época									
4ª-feira	Sopa	de courgette [batata, cenoura, courgette]									
	Prato	abrótea no forno com arroz de tomate									
	Opção Vegetariana	arroz de tomate e lentilhas com legumes assados [pimento, courgette e cenoura]									
	Hortícolas/Salada	couve lombarda, cenoura e milho									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	pudding									
5ª-feira	Sopa	de abóbora [batata, cenoura, abóbora]									
	Prato	rancho									
	Opção Vegetariana	macarronada de grão									
	Hortícolas/Salada	couve-flor, ervilhas e cenoura cozidos									
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado									
	Sobremesa	fruta da época									
6ª-feira	Sopa	de couve [batata, abóbora, couve]									
	Prato	douradinhos no forno com arroz alegre									
	Opção Vegetariana	gratinado de legumes com batata [batata, cenoura, alho francês, lentilhas]									
	Hortícolas/Salada	beterraba, couve roxa, 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.