

Município São João da Pesqueira\_Semana 5-EB23

Semana de 16 a 20 de Maio de 2022



		alergéneos (*)	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de couve [batata, cenoura, courgette]								
	Prato	douradinhos no forno com arroz alegre								
	Opção Vegetariana	arroz siciliano [arroz, 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	creme de legumes [batata, couve, cenoura, alho francês]								
	Prato	feijoada de carnes								
	Opção Vegetariana	feijoada de legumes [cenoura, brócolos, alho francês]								
	Hortícolas/Salada	alface, tomate e cenoura								
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado								
	Sobremesa	fruta da época								
4ª-feira	Sopa	de abóbora [batata, abóbora, couve]								
	Prato	arroz de peixe								
	Opção Vegetariana	arroz de cogumelos e feijão manteiga								
	Hortícolas/Salada	couve branca, brócolos e milho								
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado								
	Sobremesa	gelatina								
5ª-feira	Sopa	de cenoura [batata, cenoura, courgette]								
	Prato	massa de frango [ervilhas e cenoura]								
	Opção Vegetariana	lasanha de legumes (espinafre, pimento, cenoura, alho francês) com lentilhas								
	Hortícolas/Salada	couve lombarda, milho e beterraba								
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado								
	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	de alho francês [batata, alho francês, cenoura]								
	Prato	saladinha de peixe								
	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.