

Município São João da Pesqueira\_Semana 3-EB23

Semana de 15 a 19 de Novembro de 2021



		alergéneos (*)	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 tomate								
	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	filete 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 rabanete								
	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.