

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₃

Semana de 1 a 5 de Abril de 2024



		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de hortaliça							
	Prato	rolo de carne no forno com massa salteada							
	Vegetariano	legumes salteados com massa							
	Salada	pepino, milho e tomate							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							
3ª-feira	Sopa	de curgete							
	Prato	pescada no forno com salada russa							
	Vegetariano	soja estufada com batata cozida							
	Salada	cenoura e tomate							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor							
	Prato	feijoada de carnes (frango e porco) com arroz							
	Vegetariano	arroz de feijão, milho, cogumelos, couve e cenoura cozidos							
	Salada	alface e cenoura							
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim de baunilha)							
	Pão	de mistura							
5ª-feira	Sopa	de legumes							
	Prato	petinga com arroz de tomate							
	Vegetariano	estufado de feijão vermelho com arroz							
	Salada	beterraba e milho							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora							
	Prato	perna de peru assada com massa							
	Vegetariano	massa de lentilhas estufadas							
	Salada	tomate, cenoura e couve roxa							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₄

Semana de 8 a 12 de Abril de 2024



		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura com couve flor							
	Prato	nuggets de frango com massa de ervilhas							
	Vegetariano	seitán com massa de ervilhas							
	egumes/Salad	alface, tomate e cenoura							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							
3ª-feira	Sopa	à lavrador							
	Prato	pescada estufada com arroz de cenoura							
	Vegetariano	arroz com cenoura e feijão							
	egumes/Salad	pepino, milho e beterraba							
	Sobremesa	fruta da época / doce (leite creme)							
	Pão	de mistura							
4ª-feira	Sopa	de couve com cenoura ripada							
	Prato	pá de porco assada com batata assada							
	Vegetariano	tofu assado com batata assada							
	egumes/Salad	cenoura e couve roxa							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							
5ª-feira	Sopa	creme de legumes							
	Prato	calamares com arroz de tomate							
	Vegetariano	arroz de legumes							
	egumes/Salad	cenoura, milho e beterraba							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							
6ª-feira	Sopa	de brócolos							
	Prato	frango estufado com cenoura e ervilhas com massa							
	Vegetariano	estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho e massa							
	egumes/Salad	tomate e alface							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₅

Semana de 15 a 19 de Abril de 2024



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura								
	Prato	massa de atum (massa espiral, atum, cenoura e cogumelos)								
	Vegetariano	massa de açafão com cogumelos e cenoura								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de espinafres								
	Prato	frango assado com massa espiral								
	Vegetariano	arroz de lentilhas com tomate								
	Salada	tomate, cenoura e pepino								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda								
	Prato	batata cozida e filete de cavala no forno								
	Vegetariano	lentilhas estufadas com tomate, milho e batata e feijão verde								
	Salada	pepino, milho e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época / doce (gelatina)								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de juliana								
	Prato	chili de carne com arroz								
	Vegetariano	chili de legumes com arroz								
	Salada	cenoura, tomate e alface								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de feijão verde								
	Prato	douradinhos com arroz de couve lombarda								
	Vegetariano	cuscut com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho								
	Salada	tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₆

Semana de 22 a 26 de Abril de 2024



		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês							
	Prato	hambúrguer de aves no forno e massa esparguete							
	Vegetariano	hambúrguer de quinoa com arroz de ervilhas							
	Salada	tomate, milho e cenoura							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							
3ª-feira	Sopa	de espinafres e grão de bico							
	Prato	filetes de escamudo com arroz de cenoura							
	Vegetariano	tofu estufado com massa							
	Salada	alface, pepino e beterraba							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							
4ª-feira	Sopa	creme de legumes							
	Prato	feijoada de carnes (porco, frango e chouriço) com arroz							
	Vegetariano	feijão manteiga estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e arroz							
	Salada	cenoura e couve roxa							
	Sobremesa	fruta da época / pudim de caramelo							
	Pão	de mistura							
5ª-feira	Sopa	feriado							
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
6ª-feira	Sopa	de feijão manteiga com couve lombarda							
	Prato	ovos mexidos com fiambre e arroz branco							
	Vegetariano	salada russa com seitan							
	Salada	pepino, milho e tomate							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa

Semana de 29 de Abril a 3 de Maio de 2024



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura								
	Prato	lulas à sevilhana com arroz de cenoura								
	Vegetariano	arroz com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais								
	Prato	frango assado com massa de ervilhas								
	Vegetariano	soja estufada com massa de ervilhas								
	Salada	tomate, couve roxa e cebola								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora								
	Prato	jardineira de frango e porco								
	Vegetariano	tofu estufado com batata corada								
	Salada	pepino, tomate e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época / gelatina								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	à camponesa								
	Prato	solha gratinada no forno com arroz branco								
	Vegetariano	arroz de legumes (couve coração, cenoura e milho)								
	Salada	beterraba, tomate e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.