

		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de espinafres							
	Prato	esparguete à bolonhesa							
	Vegetariano	massa com feijão branco e couve coração							
	Salada	tomate, milho e cenoura							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura							
	Prato	solha assada no forno com arroz							
	Vegetariano	grão de bico em tomatada com arroz com curgete e alho francês							
	Salada	alface, tomate e pepino							
	Sobremesa	fruta da época / gelatina							
	Pão	de mistura							
4ª-feira	Sopa	de brócolos							
	Prato	massa de frango com cenoura							
	Vegetariano	massa de soja							
	Salada	couve roxa e milho							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura							
	Prato	pescada à gomes de sá (com batata, ovo cozido, salsa)							
	Vegetariano	salada de batata, feijão verde, milho e favas com cebola e salsa							
	Salada	pepino, tomate e beterraba							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							
6ª-feira	Sopa	feriado							
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

# MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA



## ementa<sub>1</sub>

Semana de 11 a 15 de Dezembro de 2023

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete								
	Prato	massa de atum								
	Vegetariano	estufado de cogumelos com massa								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda								
	Prato	pá de porco assada com arroz primavera								
	Vegetariano	bolonhesa de soja com arroz								
	Salada	alface, tomate e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	creme de legumes								
	Prato	caldeirada de peixe								
	Vegetariano	favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde								
	Salada	alface, tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época / pudim de caramelo								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de juliana								
	Prato	almôndegas de aves estufadas com massa esparguete								
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes salteados								
	Salada	tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de feijão verde								
	Prato	pescada no forno com orégãos e limão com arroz								
	Vegetariano	ervilhas estufadas com arroz								
	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.