

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₁₂

Semana de 4 a 8 de Dezembro de 2023



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

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA



ementa₁

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.