

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₁₂

Semana de 3 a 7 de março de 2025



		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	pausa letiva							
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
3ª-feira	Sopa	carnaval							
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
4ª-feira	Sopa	pausa letiva							
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura							
	Prato	massa de cavala							
	Vegetariano	massa de legumes [feijão verde e milho] e favas com cebola e salsa							
	Salada	pepino, tomate e beterraba							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							
6ª-feira	Sopa	à lavrador							
	Prato	cubos de carne de porco estufados com arroz							
	Vegetariano	arroz com feijão catarino estufado, milho e cenoura							
	Salada	couve roxa 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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₁

Semana de 10 a 14 de março de 2025



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete								
	Prato	massa deatum								
	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 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.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₂

Semana de 17 a 21 de março de 2025



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve branca com abóbora								
	Prato	esparguete à bolonhesa								
	Vegetariano	seitan estufado com massa esparguete								
	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos								
	Prato	solha no forno com arroz de legumes								
	Vegetariano	arroz de açafrão com cogumelos e cenoura								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de espinafres								
	Prato	rojões abafados com batata corada								
	Vegetariano	batatas gratinadas com salsa e legumes salteados								
	Salada	milho, feijão verde e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de ervilhas								
	Prato	tintureira estufada com arroz de cenoura								
	Vegetariano	salsichas de soja com molho de tomate e arroz								
	Salada	tomate, pepino e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época / gelatina								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de cenoura com couve ripada								
	Prato	frango assado com massa								
	Vegetariano	tofu estufado com massa								
	Salada	alface, cenoura e beterraba								
	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

ementa₃

Semana de 24 a 28 de março de 2025



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de hortaliza								
	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	arroz com pescada no forno								
	Vegetariano	soja estufada com arroz								
	Salada	pepino, 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, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim)								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de minestrone de legumes								
	Prato	petinga com arroz de tomate								
	Vegetariano	estufado de feijão vermelho com arroz								
	Salada	beterraba, milho e cebola								
	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 31 de março a 4 de abril de 2025



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura com couve flor								
	Prato	nuggets de frango com arroz de ervilhas								
	Vegetariano	seitan com arroz de ervilhas								
	Legumes/Salada	alface, tomate e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	à lavrador								
	Prato	pescada estufada com arroz de cenoura								
	Vegetariano	massa com cenoura e feijão								
	Legumes/Salada	pepino, milho e tomate								
	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								
	Legumes/Salada	pepino, cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de legumes								
	Prato	calamares com arroz de feijão								
	Vegetariano	arroz de feijão e legumes								
	Legumes/Salada	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								
	Legumes/Salada	tomate, cebola 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.