

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₃

Semana de 1 a 5 de junho de 2026



		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de hortaliça							
	Prato	hambúrguer no forno com batata frita pala pala e arroz							
	Vegetariano	legumes salteados com arroz							
	Legumes/Salada	alface, milho e tomate							
	Sobremesa	gelado							
	Pão	de mistura							
3ª-feira	Sopa	de curgete							
	Prato	filete no forno com arroz de legumes							
	Vegetariano	soja estufada com arroz							
	Legumes/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							
	Legumes/Salada	alface, cenoura e feijão verde							
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim)							
	Pão	de mistura							
5ª-feira	Sopa	feriado							
	Prato								
	Vegetariano								
	Legumes/Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora							
	Prato	esparguete à bolonhesa							
	Vegetariano	massa de lentilhas estufadas							
	Legumes/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 junho de 2026

		alergéneos (*)	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	feriado							
	Prato								
	Vegetariano								
	Legumes/Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
5ª-feira	Sopa	creme de legumes							
	Prato	arroz de atum							
	Vegetariano	arroz de legumes							
	Legumes/Salada	cenoura, milho e beterraba							
	Sobremesa	fruta da época							
	Pão	de mistura							
6ª-feira	Sopa	de brócolos							
	Prato	esparguete à bolonhesa							
	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.