

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₁₁

Semana de 4 a 8 de maio de 2026



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora com brócolos								
	Prato	calamares no forno com arroz de cenoura								
	Vegetariano	arroz com cenoura e feijão vermelho e brócolos								
	Salada	alface, tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de hortaliça								
	Prato	pá de porco estufada com cenoura e ervilhas e massa esparguete								
	Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e massa								
	Salada	alface e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	creme de legumes								
	Prato	salada de batata e pescada com legumes (cenoura e ervilha)								
	Vegetariano	batata com legumes salteados								
	Salada	milho e tomate								
	Sobremesa	fruta da época / gelado								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de alho francês com cenoura								
	Prato	massa de frango								
	Vegetariano	tofu estufado com arroz								
	Salada	pepino, cenoura e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de abóbora com brócolos								
	Prato	red fish no forno com arroz de tomate								
	Vegetariano	lentilhas guisadas com arroz de tomate								
	Salada	alface, milho 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.

		alergêneos (*)	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	pescada 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 / leite creme							
	Pão	de mistura							
4ª-feira	Sopa	de brócolos							
	Prato	frango assado com massa salteada							
	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	à lavrador							
	Prato	cubos de carne de porco estufados com massa							
	Vegetariano	massa 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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

ementa₁

Semana de 18 a 22 de maio de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de alho francês com cenoura e curgete								
	<i>Prato</i>	massa de cavala								
	<i>Vegetariano</i>	estufado de cogumelos com massa								
	<i>Salada</i>	alface, cenoura e milho								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época / fruta assada ou cozida								
	<i>Pão</i>	de mistura								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda								
	<i>Prato</i>	pá de porco assada com arroz primavera								
	<i>Vegetariano</i>	bolonhesa de soja com arroz								
	<i>Salada</i>	alface, tomate e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Pão</i>	de mistura								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes								
	<i>Prato</i>	filetes de pescada dourados com salada de batata								
	<i>Vegetariano</i>	favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde								
	<i>Salada</i>	ervilha, feijão verde e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época / pudim de caramelo								
	<i>Pão</i>	de mistura								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana								
	<i>Prato</i>	almôndegas estufadas com massa esparguete								
	<i>Vegetariano</i>	empadão de arroz com legumes salteados								
	<i>Salada</i>	tomate, milho e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Pão</i>	de mistura								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde								
	<i>Prato</i>	pescada no forno com orégãos e limão com arroz								
	<i>Vegetariano</i>	ervilhas estufadas com arroz								
	<i>Salada</i>	pepino, milho e tomate								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Pão</i>	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 25 a 29 de maio de 2026



			alergéneos (*)	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	calamares 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	pá assada no tacho 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	red fish no forno 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.