

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₁

Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda								
	Prato	nuggets 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	filete no forno com salada de batata								
	Vegetariano	favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde								
	Salada	alface, tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época / pudim								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de juliana								
	Prato	almôndegas estufadas com massa esparguete								
	Vegetariano	empadão de massa 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 8 a 12 de dezembro de 2025



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos								
	Prato	douradinhos 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	arroz de atum com 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 15 a 19 de dezembro de 2025



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de hortalixa								
	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 de atum								
	Vegetariano	soja estufada com arroz								
	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	férias								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
5ª-feira	Sopa	férias								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
6ª-feira	Sopa	férias								
	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.