

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₁₀

Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve portuguesa								
	Prato	rolo de carne com massa de ervilhas								
	Vegetariano	massa de ervilhas, milho e cogumelos								
	Salada	tomate, pepino e cebola								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor								
	Prato	arroz de tamboril								
	Vegetariano	grão de bico estufado com arroz								
	Salada	milho, beterraba e alface								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de feijão verde com cenoura								
	Prato	feijoadà à brasileira (carne de porco, frango, feijão preto e cenoura) e arroz								
	Vegetariano	feijoadà vegetariana com arroz								
	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes								
	Prato	filete de abrótea no forno com salada de batata								
	Vegetariano	jardineira de seitan								
	Salada	milho, couve roxa e ervilha								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas								
	Prato	peru no forno com massa								
	Vegetariano	bolonhesa de soja com esparguete								
	Salada	tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época / iogurte								
	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

ementa₁₁

Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora com brócolos								
	Prato	calamares no forno com massa								
	Vegetariano	massa 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 arroz								
	Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e arroz								
	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	frango assado com arroz								
	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	filete 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.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₁₂

Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	férias								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
3ª-feira	Sopa	carnaval								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
4ª-feira	Sopa	férias								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura								
	Prato	arroz de atum								
	Vegetariano	arroz com 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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₁

Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026



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