

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₆

Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês								
	Prato	hambúrguer no forno e massa esparguete								
	Vegetariano	hambúrguer de quinoa com arroz de ervilhas								
	Salada	tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de espinafres e grão de bico								
	Prato	filetes com arroz de cenoura								
	Vegetariano	tofu estufado com massa								
	Salada	alface, pepino e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim)								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	creme de legumes								
	Prato	feijoada de carnes (porco, frango e chouriço) com arroz								
	Vegetariano	feijão manteiga estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e arroz								
	Salada	cenoura, couve roxa e cebola								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de feijão manteiga com couve lombarda								
	Prato	ovos mexidos com fiambre e arroz branco								
	Vegetariano	salada russa com seitan								
	Salada	pepino, milho e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de abóbora com cenoura								
	Prato	carne de porco estufada com massa								
	Vegetariano	massa de legumes								
	Salada	ervilhas 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

ementa7

Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura								
	Prato	lulas à sevilhana com massa de cenoura								
	Vegetariano	massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais								
	Prato	frango assado com arroz de ervilhas								
	Vegetariano	soja estufada com arroz de ervilhas								
	Salada	tomate, couve roxa e cebola								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	à camponesa								
	Prato	massada de abrótea com cenoura e feijão verde								
	Vegetariano	massa com brócolos, milho e ervilhas								
	Salada	alface e pepino								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora								
	Prato	jardineira de frango e porco								
	Vegetariano	tofu estufado com batata corada								
	Salada	pepino, tomate e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	à camponesa								
	Prato	filete de solha no forno com arroz branco								
	Vegetariano	arroz de legumes (couve coração, cenoura e milho)								
	Salada	beterraba, tomate e cebola								
	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

ementa₈

Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de espinafres								
	Prato	almôndegas estufadas com massa								
	Vegetariano	almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura no forno com arroz								
	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de couve coração								
	Prato	pescada no forno com arroz de ervilhas								
	Vegetariano	arroz com soja granulada e cenoura estufada								
	Salada	alface e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura								
	Prato	carne de porco à Portuguesa								
	Vegetariano	saladinha de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho								
	Salada	tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim de chocolate)								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de curgete								
	Prato	red fish no forno com arroz de feijão								
	Vegetariano	arroz de feijão com alho francês								
	Salada	alface, tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos								
	Prato	massa de frango no forno								
	Vegetariano	massa de legumes								
	Salada	alface, tomate 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.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de curgete								
	Prato	douradinhos no forno com massa								
	Vegetariano	legumes à bolonhesa com feijão branco e massa								
	Salada	pepino, milho e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de feijão verde								
	Prato	arroz de aves à antiga								
	Vegetariano	feijão estufado com cogumelos e arroz								
	Salada	cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época / doce (aletria)								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda								
	Prato	salada camponesa com pescada no forno								
	Vegetariano	salada camponesa com tofu								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura								
	Prato	rancho de carnes (frango e porco)								
	Vegetariano	massa de lentilhas e feijão verde salteado								
	Salada	tomate, cenoura e cebola								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de grão de bico com couve coração								
	Prato	filetes dourados com arroz de legumes (cenoura e couve)								
	Vegetariano	filetes de seitan com arroz								
	Salada	tomate, feijão verde 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.