

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa

Semana de 3 a 7 de novembro de 2025



			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	filete de cavala 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.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₁₀

Semana de 10 a 14 de novembro de 2025



			alergêneos (*)	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	abrótea no forno com arroz de cenoura								
	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	feijoada à brasileira (carne de porco, frango, feijão preto e cenoura) e arroz								
	Vegetariano	feijoada vegetariana com arroz								
	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes								
	Prato	saladinha de atum (atum, feijão verde, cenoura, ervilha e 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 17 a 21 de novembro de 2025



			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								
	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.



			alergéneos (*)	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	tesourinhos 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	massa de frango com cenoura								
	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.