

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa4

Semana de 05 a 09 de Outubro de 2026



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Vegetariano									
	Legumes/Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
3ª-feira	Sopa	à lavrador								
	Prato	Calamares com arroz de cenoura								
	Vegetariano	massa com cenoura e feijão								
	Legumes/Salada	pepino, milho e tomate								
	Sobremesa	fruta da época / doce (leite creme)								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de couve com cenoura ripada								
	Prato	pá de porco assada com batata assada								
	Vegetariano	tofu assado com batata assada								
	Legumes/Salada	pepino, cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de legumes								
	Prato	arroz de atum								
	Vegetariano	arroz de legumes								
	Legumes/Salada	cenoura, milho e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de brócolos								
	Prato	frango estufado com cenoura e ervilhas com massa								
	Vegetariano	estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho e massa								
	Legumes/Salada	tomate, cebola 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

ementa₅

Semana de 12 a 16 de Outubro de 2026



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura								
	Prato	massa de cavala (massa espiral, cavala, cenoura e cogumelos)								
	Vegetariano	massa de açafrão com cogumelos e cenoura								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de espinafres								
	Prato	frango assado com arroz de ervilhas								
	Vegetariano	arroz de lentilhas com tomate								
	Salada	alface, tomate e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda								
	Prato	saladinha de peixe (batata, pescada, ervilha, cenoura e feijão verde)								
	Vegetariano	lentilhas estufadas com tomate, milho e batata e feijão verde								
	Salada	pepino, milho e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de juliana								
	Prato	chili de carne com arroz								
	Vegetariano	chili de legumes com arroz								
	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época / doce (gelatina)								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de feijão verde								
	Prato	douradinhos com arroz de tomate								
	Vegetariano	cuscuz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho								
	Salada	alface, tomate e pepino								
	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

ementa₆

Semana de 19 a 23 de Outubro 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								
	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 / gelado								
	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 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 Outubro de 2026



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura								
	Prato	lulas à sevilhana com arroz 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 massa salteada								
	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	pescada no forno com molho de cenoura e arroz								
	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	arroz de atum								
	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.