

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₁

Semana de 14 a 18 de setembro de 2026



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	encerrada								
	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	filetes dourados com salada de batata								
	Vegetariano	favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde								
	Salada	ervilha, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	fruta da época								
	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 21 a 25 de setembro de 2026



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve com abóbora								
	Prato	esparguete à bolonhesa								
	Vegetariano	seitan estufado com massa esparguete								
	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos								
	Prato	calamares no forno com arroz de legumes								
	Vegetariano	arroz de açafrão com cogumelos e cenoura								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época / gelatina								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de espinafres								
	Prato	pá assada no tacho 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	red fish no forno com arroz de cenoura								
	Vegetariano	salsichas de soja com molho de tomate e arroz								
	Salada	tomate, pepino e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época								
	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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa₃

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de hortaliza								
	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	pescada no forno com molho de tomate e arroz								
	Vegetariano	soja estufada com arroz								
	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor								
	Prato	feijoada de carnes (frango e porco) com arroz								
	Vegetariano	arroz de feijão, milho, cogumelos, couve e cenoura cozidos								
	Salada	alface, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim)								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de legumes								
	Prato	filetes com arroz de feijão								
	Vegetariano	estufado de feijão vermelho com arroz								
	Salada	beterraba, milho e cebola								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora								
	Prato	perna de peru assada com massa								
	Vegetariano	massa de lentilhas estufadas								
	Salada	tomate, cenoura 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.