MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa8

Semana de 2 a 6 de novembro de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de espinafres								
	Prato	esparguete à bolonhesa								
	Vegetariano	bolonhesa de soja								
	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 cogumelos, ervilhas e cenoura estufados								
	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	filetes dourados 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 gratinada								
	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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa9

Semana de 9 a 13 de novembro de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de curgete								
	Prato	massa de atum								
	Vegetariano	legumes à bolonhesa com feijão branco e massa								
	Salada	*incorporados:* milho, cenoura, ervilha								
	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 de salmão com arroz								
	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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa10

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

			alergénios (*)	Prote.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve portuguesa								
	Prato	hambúrguer 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	solha frita 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	salada de atum com ovo raspado (batata, ervilha, cenoura, feijão verde)								
	Vegetariano	jardineira de seitan								
	Salada	milho, couve roxa e ervilha								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas								
	Prato	bife de frango 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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa11

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora com brócolos								
	Prato	calamares no forno com arroz de ervilhas								
	Vegetariano	arroz 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 massa								
	Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e massa								
	Salada	alface e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	creme de legumes								
	Prato	saladinha de grão de bico com atum e batata (batata, ervilha e feijão verde)								
	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	lombinhos de pescada 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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA

ementa12

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

			alergénios (*)	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	Feriado								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
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	bife de peru grelhado 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.