MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA e CE DE ERVEDOSA DO DOURO

ementa1

Semana de7 a 11 de dezembro de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete								
	Prato	massa de cavala								
	Vegetariano	estufado de cogumelos com massa								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda								
	Prato	pá de porco assada com arroz primaveril								
	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	pescada no forno com oregãos e limão e salada de batata								
	Vegetariano	pescada no forno com orégãos e limão com arroz								
	Salada	ervilha, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	fruta da época / pudim								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de juliana								
	Prato	almôndegas estufadas com massa esparguete								
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes salteados								
	Salada	tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de feijão verde								
	Prato	salmão no forno 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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

MUNICÍPIO DE S. JOÃO DA PESQUEIRA e CE DE ERVEDOSA DO DOURO

ementa2

Semana de 14 a 18 de dezembro de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve branca 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	solha no forno com arroz de legumes								
	Vegetariano	arroz de açafrão com cogumelos e cenoura								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	**Encerrado**								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
5ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
6ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

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.