



EMENTA

1.ª semana

			Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2.ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	111	466	2	0	20	10	5	0,3
	PRATO	Douradinhos ^(1,4) no forno com arroz de cenoura	670	2851	30	3	76	3	22	0,2
	VEGETARIANO	Salteado de leguminosas (feijão-branco e preto) e legumes (cenoura, alho-francês e pimento) no forno com batata alourada	481	2011	9	1	74	13	25	0,4
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32	135	1	0	4	4	3	0,0
	SOBREMESA	Fruta da época	76	319	1	0	17	17	1	0,0
3.ª FEIRA	SOPA	Nabiças	101	331	2	0	15	5	4	0,2
	PRATO	Frango estufado com cenoura, ervilhas e esparguete ⁽¹⁾	705	2953	32	7	56	8	46	0,7
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho-francês) e esparguete ⁽¹⁾	510	1931	18	2	59	3	27	0,2
	SALADA	Alface, cenoura e couve-roxa	46	194	0	0	7	7	4	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época / Maçã cozida	76 106	319 444	1 1	0 0	17 25	17 25	1 1	0 0
4.ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e coentros	93	388	2	0	15	5	4	0,2
	PRATO	Atum ⁽⁴⁾ com ovo ⁽³⁾ e salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	573	2396	29	4	35	8	44	2
	VEGETARIANO	Salada 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde	508	2130	8	1	81	8	27	0,3
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32	135	0	0	4	4	3	0
	SOBREMESA	Fruta da época/Leite-creme ⁽⁷⁾	76 242	319 1014	1 10	0 4	17 29	17 28	1 9	0,0 0,2
5.ª FEIRA	SOPA	Feijão-branco e lombardo	124	520	1,4	0	21	7	7	0,3
	PRATO	Bifinhos de porco com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ e arroz de cenoura	288	689	41	11	48	4	32	0
	VEGETARIANO	Tofu ^(1,6) com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ e arroz de cenoura	451	1889	17	2	49	4	24	0,4
	SALADA	Alface, cenoura e couve-roxa	46	194	0,2	0	7	7	4	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	76	319	1	0	17	17	1	0,0
6.ª FEIRA	SOPA	Creme de batata doce e abóbora	98	411	1	0	20	9	2	0,3
	PRATO	Salmão ⁽⁴⁾ no forno com limão e alecrim, batata corada e legumes salteados	724	3029	48	9	39	11	34	0,4
	VEGETARIANO	Estufado de leguminosas (ervilhas e favas) com legumes (beringela, alho-francês e pimento) com batata corada	478	1999	17	3	57	14	25	0,4
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura	50	211	0	0	9	9	4	0,4
	SOBREMESA	Fruta da época	76	319	1	0	17	17	1	0,0

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoados, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alpo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.



UNISELF