



EMENTA

2.^a semana

			Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2. ^a FEIRA	SOPA	Legumes	136	569	2	0	25	14	5	0,4
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (vitela) ^(1,6,12)	502	2121	21	8	49	3	31	0,2
	VEGETARIANO	Lentilhas à bolonhesa com esparguete ⁽¹⁾	548	2295	9	1	86	4	29	0,2
	SALADA	Alface, pimento e tomate	34	144	1	0	4	4	3	0
	SOBREMESA	Fruta da época	76	319	1	0	17	17	1	0,0
3. ^a FEIRA	SOPA	Grão com espinafres	130	542	2	0	21	6	6	0,6
	PRATO	Perca ⁽⁴⁾ assada no forno com batata corada com alecrim	405	1696	16	2	29	3	35	0,5
	VEGETARIANO	Vegetais assados com cogumelos ⁽¹²⁾ , feijão-frade e molho verde com batata assada	511	2138	9	2	80	12	26	0,4
	SALADA	Alface, milho e tomate	102	426	1	0	18	3	5	0,5
	SOBREMESA	Fruta da época / Gelatina de morango	76 120	319 504	1 0	0 0	17 26	17 26	1 4	0,0 0,0
4. ^a FEIRA	SOPA	Feijão-branco com couve-portuguesa	135	564	2	0	23	9	7	0,3
	PRATO	Tirinhas de peru salteadas com massa <i>fusilli</i> tricolor ⁽¹⁾	441	1845	10	2	47	3	39	0,4
	VEGETARIANO	<i>Stroganoff</i> de <i>seitar</i> ^(1,6,12) com massa <i>fusilli</i> tricolor ⁽¹⁾	410	1717	7	1	60	2	25	0,2
	SALADA	Cenoura ralada, couve-roxa e pepino	43	180	0	0	7	7	3	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	76	319	1	0	17	17	1	0,0
5. ^a FEIRA	SOPA	Crema de cenoura e nabo	111	465	2	0	21	11	3	0,4
	PRATO	Feijoada de pote ^(6,14) com arroz branco	660	2760	22	4	78	7	37	2
	VEGETARIANO	Feijoada de legumes com arroz branco	581	2431	9	1	102	7	23	0,4
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32	135	0	0	4	4	3	0
	SOBREMESA	Fruta da época	76	319	1	0	17	17	1	0,0
6. ^a FEIRA	SOPA	Caldo verde ⁽⁶⁾	94	392	2	0	15	5	5	0,2
	PRATO	Coxas de frango assadas com molho de limão e massa espiral ⁽¹⁾	568	2379	23	6	47	2	41	0,5
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com espirais ⁽¹⁾ , cenoura e milho	623	2403	10	2	103	8	28	0,6
	SALADA	Alface, beterraba e milho	132	554	1	0	23	6	6	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época / Pera assada	76 65	319 273	1 1	0 0	17 15	17 15	1 1	0,0 0,0



Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 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