



EMENTA

6.^a semana

			Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2. ^a FEIRA	SOPA	Aveludado de couve-flor e cenoura	109	454	1	0	18	8	6	0,3
	PRATO	Hambúrguer misto ^(1,6,12) com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho)	592	2480	19	6	61	4	42	0,6
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano ^(1,6) com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho)	661	2768	24	3	93	4	16	1
	SALADA	Alface, cenoura e curgete	45	190	1	0	6	6	4	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	76	319	1	0	17	17	1	0,0
3. ^a FEIRA	SOPA	Juliana	101	424	2	0	18	8	4	0,3
	PRATO	Bacalhau com natas ^(1,4,7)	396	1656	22	6	28	3	21	3,5
	VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos ⁽¹²⁾ e cenoura	487	2038	12	2	73	8	21	0,3
	SALADA	Cenoura, milho e tomate	101	425	1	0	20	5	3	0,5
	SOBREMESA	Fruta da época /Gelatina de tutti-frutti	76 120	319 504	1 0	0 ----	17 26	17 26	1 4	0,0 0,0
4. ^a FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e feijão-catarino	105	440	1	0	20	8	4	0,3
	PRATO	Arroz à Valenciana (frango, carne vaca, carne porco, salsichas ^(1,6,12) , ervilhas, cenoura e arroz)	796	3332	43	12	52	6	50	0,9
	VEGETARIANO	Arroz à Valenciana vegetariano (ervilhas, arroz, cenoura, curgete, pimento e beringela)	452	1893	9	2	70	13	21	0,4
	SALADA	Alface, beterraba e pepino	48	199	1	0	7	7	4	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	76	319	1	0	17	17	1	0,0
5. ^a FEIRA	SOPA	Alho-francês e curgete	114	477	2	0	20	9	5	0,3
	PRATO	Calamares ^(1,2,3,4,6,7,10,12,14) no forno com salada de batata (batata, cenoura e ervilhas)	581	2440	25	1	73	6	16	0,4
	VEGETARIANO	Rissóis vegetarianos ^(1,6,7) com salada de batata (batata, cenoura e ervilhas)	542	2275	21	3	72	6	14	0,4
	SALADA	Alface, cenoura e couve-roxa	46	194	0	0	7	7	4	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época / salada de fruta	76 99	319 420	1 0	0 0	17 24	17 0	1 0	0,0 0,0
6. ^a FEIRA	SOPA	Repolho com feijão-encarnado	94	392	2	0	15	5	5	0,2
	PRATO	Frango estufado com cotovelinhos ⁽¹⁾	502	1899	15	4	63	4	28	1,1
	VEGETARIANO	Tofu ⁽⁶⁾ estufado (aos cubos) com legumes salteados (cenoura, milho e curgete) com cotovelinhos ⁽¹⁾	562	2351	19	3	66	10	31	0,4
	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



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- Aipo, 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