



EMENTA

8.^a semana

			Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2. ^a FEIRA	SOPA	Alho-francês e cenoura	104	435	1	0	18	8	4	0,3
	PRATO	Almôndegas mistas ^(1,6,12) estufadas com molho de tomate e esparguete ⁽¹⁾	462	1935	15	5	50	3	33	0,2
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ⁽¹⁾	548	2295	9	1	86	4	29	0,2
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	35	147	0	0	6	5	3	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	Empadão de peixe (pescada) ^(3,4,7)	289	1207	8	1	23	6	20	0,5
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura e milho	542	2063	9	2	86	9	27	0,6
	SALADA	Couve-roxa, pimento e tomate	45	189	0	0	7	7	3	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	76	319	1	0	17	17	1	0,0
4. ^a FEIRA	SOPA	Feijão-branco com nabijas	128	446	2	0	19	5	6	0,2
	PRATO	Arroz de pato no forno à antiga ^(1,6,12)	1263	5287	100	24	56	4	33	1,3
	VEGETARIANO	Arroz de tofu ^(1,6) com favas e cenoura no forno	596	2493	18	3	68	8	39	0,4
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura ralada	50	211	0	0	9	9	4	0,4
	SOBREMESA	Fruta da época / Pera cozida	76 65	319 273	1 1	0 0	17 15	17 15	1 1	0,0 0,0
5. ^a FEIRA	SOPA	Agrião	91	380	2	0	15	5	4	0,3
	PRATO	Cotovelinhos ⁽¹⁾ com tamboril ⁽⁴⁾ e maruca ⁽⁴⁾ e delícias do mar ^(1,2,3,4,6)	425	1750	8	1	56	5	33	0,7
	VEGETARIANO	Cotovelinhos ⁽¹⁾ estufados com grão-de-bico, feijão-verde e cenoura	531	2222	11	2	84	9	22	0,3
	SALADA	Milho, pepino e tomate	99	413	1	0	18	3	3	0,4
	SOBREMESA	Fruta da época	76	319	1	0	17	17	1	0,0
6. ^a FEIRA	SOPA	Creme de feijão vermelho com repolho	130	537	1	0	21	7	7	0,3
	PRATO	Legumes à Brás (ovo ⁽³⁾ , batata-palha, alho-francês, cogumelos ⁽¹²⁾ , cenoura e curgete)	614	2540	47	4	28	8	19	0,8
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (batata-palha, alho-francês, cogumelos, cenoura e curgete) s/ ovo e s/leite	514	2121	38	1	33	11	10	0,5
	SALADA	Alface, couve-roxa e tomate	46	193	0	0	7	6	4	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época / Pudim ⁽⁷⁾	76 312	319 1304	1 7	0 2	17 55	17 55	1 9	0,0 0,3

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- Tremçoos, 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