



EMENTA

1.ª semana

2.ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas
	PRATO	Douradinhos ^(1,4) no forno com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Salteado de leguminosas (feijão-branco e preto) e legumes (cenoura, alho-francês e pimento) no forno com batata alourada
	SALADA	Alface, pepino e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época

Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
111	466	2	0	20	10	5	0,3
670	2851	30	3	76	3	22	0,2
481	2011	9	1	74	13	25	0,4
32	135	1	0	4	4	3	0,0
76	319	1	0	17	17	1	0,0

3.ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Frango estufado com cenoura, ervilhas e esparguete ⁽¹⁾
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho-francês) e esparguete ⁽¹⁾
	SALADA	Alface, cenoura e couve-roxa
	SOBREMESA	Fruta da época / Maçã cozida

101	331	2	0	15	5	4	0,2
705	2953	32	7	56	8	46	0,7
510	1931	18	2	59	3	27	0,2
46	194	0	0	7	7	4	0,1
76	319	1	0	17	17	1	0
106	444	1	0	25	25	1	0

4.ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e coentros
	PRATO	Atum ⁽⁴⁾ com ovo ⁽³⁾ e salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)
	VEGETARIANO	Salada 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde
	GO!	Wrap integral com atum e ovo com alface, pepino tomate e molho de iogurte ^(1,3,4,7)
	SALADA	Alface, pepino e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época/Leite-creme ⁽⁷⁾

93	388	2	0	15	5	4	0,2
573	2396	29	4	35	8	44	2
508	2130	8	1	81	8	27	0,3
563	2362	29	5	29	5	48	0,9
32	135	0	0	4	4	3	0
76	319	1	0	17	17	1	0,0
242	1014	10	4	29	28	9	0,2

5.ª FEIRA	SOPA	Feijão-branco e lombardo
	PRATO	Bifinhos de porco com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ e arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Tofu ^(1,6) com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ e arroz de cenoura
	SALADA	Alface, cenoura e couve-roxa
	SOBREMESA	Fruta da época

124	520	1,4	0	21	7	7	0,3
288	689	41	11	48	4	32	0
451	1889	17	2	49	4	24	0,4
46	194	0,2	0	7	7	4	0,1
76	319	1	0	17	17	1	0,0

6.ª FEIRA	SOPA	Creme de batata doce e abóbora
	PRATO	Salmão ⁽⁴⁾ no forno com limão e alecrim, batata corada e legumes salteados
	VEGETARIANO	Estufado de leguminosas (ervilhas e favas) com legumes (beringela, alho-francês e pimento) com batata corada
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época

98	411	1	0	20	9	2	0,3
724	3029	48	9	39	11	34	0,4
478	1999	17	3	57	14	25	0,4
50	211	0	0	9	9	4	0,4
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- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijá, 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