



EMENTA

2.^a semana

2. ^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (vitela) ^(1,6,12)
	VEGETARIANO	Lentilhas à bolonhesa com esparguete ⁽¹⁾
	SALADA	Alface, pimento e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época

Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
136	569	2	0	25	14	5	0,4
502	2121	21	8	49	3	31	0,2
548	2295	9	1	86	4	29	0,2
34	144	1	0	4	4	3	0
76	319	1	0	17	17	1	0,0

3. ^a FEIRA	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Perca ⁽⁴⁾ assada no forno com batata corada com alecrim
	VEGETARIANO	Vegetais assados com cogumelos ⁽¹²⁾ , feijão-frade e molho verde com batata assada
	SALADA	Alface, milho e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época / Gelatina de morango

130	542	2	0	21	6	6	0,6
405	1696	16	2	29	3	35	0,5
511	2138	9	2	80	12	26	0,4
102	426	1	0	18	3	5	0,5
76	319	1	0	17	17	1	0,0
120	504	0	0	26	26	4	0,0

4. ^a FEIRA	SOPA	Feijão-branco com couve-portuguesa
	PRATO	Tirinhas de peru salteadas com massa <i>fusilli</i> tricolor ⁽¹⁾
	VEGETARIANO	<i>Stroganoff</i> de seitan ^(1,6,12) com massa <i>fusilli</i> tricolor ⁽¹⁾
	GO!	Salada fria (massa <i>fusilli</i> tricolor ⁽¹⁾ e alface) com peru desfiado, milho, cenoura ralada e tomate cherry molho vinagrete ^(1,12)
	SALADA	Cenoura ralada, couve-roxa e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época

135	564	2	0	23	9	7	0,3
441	1845	10	2	47	3	39	0,4
410	1717	7	1	60	2	25	0,2
547	2291	11	2	61	6	48	0,5
43	180	0	0	7	7	3	0,1
76	319	1	0	17	17	1	0,0

5. ^a FEIRA	SOPA	Crema de cenoura e nabo
	PRATO	Feijoada de pote ^(6,14) com arroz branco
	VEGETARIANO	Feijoada de legumes com arroz branco
	SALADA	Alface, pepino e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época

111	465	2	0	21	11	3	0,4
660	2760	22	4	78	7	37	2
581	2431	9	1	102	7	23	0,4
32	135	0	0	4	4	3	0
76	319	1	0	17	17	1	0,0

6. ^a FEIRA	SOPA	Caldo verde ⁽⁶⁾
	PRATO	Coxas de frango assadas com molho de limão e massa espiral ⁽¹⁾
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com massa espiral ⁽¹⁾ , cenoura e milho
	SALADA	Alface, beterraba e milho
	SOBREMESA	Fruta da época / Pera assada

94	392	2	0	15	5	5	0,2
568	2379	23	6	47	2	41	0,5
623	2403	10	2	103	8	28	0,6
132	554	1	0	23	6	6	0,3
76	319	1	0	17	17	1	0,0
65	273	1	0	15	15	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 rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremço, 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