



# EMENTA

4.<sup>a</sup> semana

|                       |                    |                                                                                         |
|-----------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Agrião                                                                                  |
|                       | <b>PRATO</b>       | Rolo de carne <sup>(1,6,12)</sup> misto com molho de tomate e esparguete <sup>(1)</sup> |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Hambúrguer de quinoa <sup>(1,6)</sup> com molho de tomate e esparguete <sup>(1)</sup>   |
|                       | <b>SALADA</b>      | Alface, milho e pepino                                                                  |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época                                                                          |

| Kcal | KJ   | Lípidos | AG sat. | HC | Açúc. | Prot. | Sal |
|------|------|---------|---------|----|-------|-------|-----|
| 91   | 380  | 2       | 0       | 15 | 5     | 4     | 0,3 |
| 453  | 1894 | 17      | 5       | 54 | 3     | 21    | 0,2 |
| 602  | 2519 | 24      | 3       | 79 | 3     | 15    | 1,7 |
| 99   | 87   | 1       | 0       | 17 | 2     | 5     | 0,4 |
| 76   | 319  | 1       | 0       | 17 | 17    | 1     | 0,0 |

|                       |                    |                                           |
|-----------------------|--------------------|-------------------------------------------|
| 3. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Creme de feijão-branco com couve-lombarda |
|                       | <b>PRATO</b>       | Bacalhau à Brás <sup>(3,4)</sup>          |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Legumes à Brás                            |
|                       | <b>SALADA</b>      | Alface, tomate e cenoura                  |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época                            |

|     |      |    |   |    |    |    |     |
|-----|------|----|---|----|----|----|-----|
| 124 | 520  | 1  | 0 | 21 | 7  | 7  | 0,3 |
| 616 | 2545 | 47 | 3 | 21 | 0  | 28 | 2,5 |
| 614 | 2540 | 47 | 4 | 28 | 8  | 19 | 0,8 |
| 35  | 147  | 0  | 0 | 6  | 5  | 3  | 0,1 |
| 76  | 319  | 1  | 0 | 17 | 17 | 1  | 0,0 |

|                       |                    |                                                     |
|-----------------------|--------------------|-----------------------------------------------------|
| 4. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Alho-francês e cenoura                              |
|                       | <b>PRATO</b>       | Chili de legumes com arroz                          |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Chili de legumes com arroz                          |
|                       | <b>GO!</b>         | Burrito <sup>(1)</sup> com feijão-preto e guacamole |
|                       | <b>SALADA</b>      | Alface, couve-roxa e pepino                         |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época / Pera cozida                        |

|     |      |    |   |    |    |    |     |
|-----|------|----|---|----|----|----|-----|
| 104 | 435  | 1  | 0 | 18 | 8  | 4  | 0,3 |
| 763 | 3209 | 16 | 2 | 97 | 6  | 57 | 0,3 |
| 763 | 3209 | 16 | 2 | 97 | 6  | 57 | 0,3 |
| 408 | 1721 | 14 | 4 | 48 | 4  | 23 | 1,6 |
| 43  | 182  | 1  | 0 | 6  | 5  | 5  | 0   |
| 76  | 219  | 1  | 0 | 17 | 17 | 1  | 0,0 |
| 65  | 273  | 1  | 0 | 15 | 15 | 1  | 0,0 |

|                       |                    |                                                                              |
|-----------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 5. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Abóbora com feijão-catarino                                                  |
|                       | <b>PRATO</b>       | Lombo de pescada <sup>(4)</sup> no forno com molho de tomate e batata corada |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Bife de tofu <sup>(6)</sup> estufado com tomate e batata                     |
|                       | <b>SALADA</b>      | Alface, beterraba e cenoura                                                  |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época                                                               |

|     |      |    |   |    |    |    |     |
|-----|------|----|---|----|----|----|-----|
| 97  | 406  | 1  | 0 | 18 | 6  | 4  | 0,2 |
| 310 | 1298 | 9  | 1 | 28 | 3  | 29 | 0,6 |
| 389 | 1630 | 19 | 3 | 33 | 5  | 23 | 0,2 |
| 50  | 211  | 0  | 0 | 9  | 9  | 4  | 0,4 |
| 76  | 319  | 1  | 0 | 17 | 17 | 1  | 0,0 |

|                       |                    |                                                                                         |
|-----------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. <sup>a</sup> FEIRA | <b>SOPA</b>        | Creme de cenoura e nabo                                                                 |
|                       | <b>PRATO</b>       | Bife de frango com molho de tomate e manjerição com massa <i>fusilli</i> <sup>(1)</sup> |
|                       | <b>VEGETARIANO</b> | Massa <i>fusilli</i> <sup>(1)</sup> salteada com legumes e lentilhas                    |
|                       | <b>SALADA</b>      | Cenoura, couve-roxa e tomate                                                            |
|                       | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época / Pudim <sup>(7)</sup>                                                   |

|     |      |    |   |    |    |    |     |
|-----|------|----|---|----|----|----|-----|
| 111 | 465  | 2  | 0 | 21 | 11 | 3  | 0,4 |
| 462 | 1932 | 10 | 2 | 52 | 7  | 40 | 0,5 |
| 589 | 2464 | 9  | 1 | 93 | 11 | 31 | 0,4 |
| 46  | 192  | 0  | 0 | 9  | 8  | 3  | 0,1 |
| 76  | 319  | 1  | 0 | 17 | 17 | 1  | 0,0 |
| 312 | 1304 | 7  | 2 | 55 | 55 | 9  | 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- 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