



EMENTA

5.^a semana

			Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2. ^a FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes	105	439	1	0	19	7	5	0,2
	PRATO	Cavala ⁽⁴⁾ com salada de feijão-frade (batata, cenoura e ovo ⁽³⁾)	719	3010	29	6	58	7	55	2,4
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e feijão-verde	491	2055	8	2	78	10	24	0,3
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32	135	1	0	4	4	3	0,0
	SOBREMESA	Fruta da época	76	319	1	0	17	17	1	0,0
3. ^a FEIRA	SOPA	Feijão-vermelho com couve Portuguesa	135	564	2	0	23	9	7	0,3
	PRATO	Stroganoff ^(7,12) de frango com arroz branco	518	2167	16	3	53	1	38	0,4
	VEGETARIANO	Stroganoff de seitar ^(1,6) com cenoura, alho-francês e curgete e arroz branco	500	2094	9	1	76	11	27	0,4
	SALADA	Alface, couve em juliana e milho	108	451	1	0	18	3	6	0,5
	SOBREMESA	Fruta da época / Maçã cozida	76 106	319 444	1 1	0 0	17 25	17 25	1 1	0,0 0,0
4. ^a FEIRA	SOPA	Nabiças	101	331	2	0	15	5	4	0,2
	PRATO	Salada de salmão ⁽⁴⁾ com legumes (massa tricolor ⁽¹⁾ , cenoura, ervilhas e milho)	702	2733	41	7	49	6	34	0,7
	VEGETARIANO	Massada ⁽¹⁾ de feijão-preto e coentros	522	2199	8	1	86	5	28	0,3
	GO!	Wrap integral ⁽¹⁾ com pasta de salmão ⁽⁴⁾ , cenoura e alface	401	1684	23	5	28	4	21	0,8
	SALADA	Alface, milho e tomate	102	426	1	0	18	3	5	0,5
	SOBREMESA	Fruta da época / Leite-creme ⁽⁷⁾	76 242	319 1014	1 10	0 4	17 29	17 28	1 9	0,0 0,2
5. ^a FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	95	399	1	0	17	5	4	0,2
	PRATO	Carne porco à Portuguesa ⁽¹²⁾	589	2465	40	11	27	2	29	0,2
	VEGETARIANO	Cogumelos à Portuguesa ⁽¹²⁾	448	1874	17	2	51	9	23	0,7
	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
6. ^a FEIRA	SOPA	Creme de alho francês e couve-flor	132	553	2	0	22	10	8	0,3
	PRATO	Pescada ⁽⁴⁾ estufada com molho de cenoura e arroz de legumes	542	2061	17	2	61	6	34	1
	VEGETARIANO	Feijão-branco estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de legumes	619	2384	10	1	101	12	30	0,7
	SALADA	Couve de Bruxelas, milho e tomate	142	268	3	0	22	6	7	0,5
	SOBREMESA	Fruta da época / Leite-creme ⁽⁷⁾	76 242	319 1014	1 10	0 4	17 29	17 28	1 9	0,0 0,2



Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 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