



EMENTA

6.^a semana

2. ^a FEIRA	SOPA	Aveludado de couve-flor e cenoura
	PRATO	Hambúrguer misto ^(1,6,12) com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho)
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano ^(1,6) com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho)
	SALADA	Alface, cenoura e curgete
	SOBREMESA	Fruta da época

Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
109	454	1	0	18	8	6	0,3
592	2480	19	6	61	4	42	0,6
661	2768	24	3	93	4	16	1
45	190	1	0	6	6	4	0,1
76	319	1	0	17	17	1	0,0

3. ^a FEIRA	SOPA	Juliana
	PRATO	Bacalhau com natas ^(1,4,7)
	VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos ⁽¹²⁾ e cenoura
	SALADA	Cenoura, milho e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época /Gelatina de tutti-frutti

101	424	2	0	18	8	4	0,3
396	1656	22	6	28	3	21	3,5
487	2038	12	2	73	8	21	0,3
101	425	1	0	20	5	3	0,5
76	319	1	0	17	17	1	0,0
120	504	0	----	26	26	4	0,0

4. ^a FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e feijão-catarino
	PRATO	Arroz à Valenciana (frango, carne vaca, carne porco, salsichas ^(1,6,12) , ervilhas, cenoura e arroz)
	VEGETARIANO	Arroz à Valenciana (ervilhas, arroz, cenoura, curgete, pimento e beringela)
	GA	Pizza de frango ^(1,3,7)
	SALADA	Alface, beterraba e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época

105	440	1	0	20	8	4	0,3
796	3332	43	12	52	6	50	0,9
452	1893	9	2	52	6	50	0,9
475	1986	15	3	56	7	30	0,7
48	199	1	0	7	7	4	0,3
76	319	1	0	17	17	1	0,0

5. ^a FEIRA	SOPA	Alho-francês e curgete
	PRATO	Calamares ^(1,2,3,4,6,7,10,12,14) no forno com salada de batata (batata, cenoura e ervilhas)
	VEGETARIANO	Rissóis vegetarianos ^(1,6,7) com salada de batata (batata, cenoura e ervilhas)
	SALADA	Alface, cenoura e couve-roxa
	SOBREMESA	Fruta da época / salada de fruta

114	477	2	0	20	9	5	0,3
581	2440	25	1	73	6	16	0,4
542	2275	21	3	72	6	14	0,4
46	194	0	0	7	7	4	0,1
76	319	1	0	17	17	1	0,0
20	99	0	0	24	0	0	0,0

6. ^a FEIRA	SOPA	Repolho com feijão-encarnado
	PRATO	Frango estufado com cotovelinhos ⁽¹⁾
	VEGETARIANO	Tofu ⁽⁶⁾ estufado (aos cubos) com legumes salteados (cenoura, milho e curgete) com cotovelinhos ⁽¹⁾
	SALADA	Alface, pimento e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época

94	392	2	0	15	5	5	0,2
502	1899	15	4	63	4	28	1,1
562	2351	19	3	66	10	31	0,4
34	144	1	0	4	4	3	0
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 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