



EMENTA

7.^a semana

2. ^a FEIRA	SOPA	Cenoura e brócolos
	PRATO	Arroz de atum ⁽⁴⁾ com coentros
	VEGETARIANO	Arroz de feijão-manteiga com cogumelos ⁽¹²⁾ , cenoura e couve-lombarda
	SALADA	Couve-roxa, pimento e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época / Gelado ⁽⁷⁾

Kcal	KJ	Lípidos	AG sat.	HC	Açú.	Prot.	Sal
117	489	2	0	20	9	6	0,3
538	2252	22	2	53	2	32	1,3
529	2215	9	1	84	8	26	0,3
45	189	0	0	7	7	3	0,1
76	319	1	0	17	17	1	0,0
296	1240	16	9	33	33	5	0,2

3. ^a FEIRA	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral ⁽¹⁾
	VEGETARIANO	Tirinhas de <i>seitar</i> ^(1,6) estufadas com cenoura e massa espiral ⁽¹⁾
	SALADA	Alface, cenoura e milho
	SOBREMESA	Fruta da época

130	542	2	0	21	6	6	0,6
444	1858	10	2	47	3	40	0,4
557	2331	10	2	76	10	40	0,4
102	427	1	0	19	3	4	0,5
76	319	1	0	17	17	1	0,0

4. ^a FEIRA	SOPA	Creme de couve-flor e coentros
	PRATO	Salmão ⁽⁴⁾ no forno com limão e alecrim e batata corada e legumes salteados
	VEGETARIANO	Estufado de leguminosas (ervilhas e favas) com legumes (beringela, alho-francês e pimento) com esmagada de batata
	GO!	Quiche de atum ^(1,3,4,7)
	SALADA	Alface, pepino e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época

105	455	1	0	18	8	6	0,3
689	2883	47	8	34	8	31	0,5
415	1736	10	1	57	14	25	0,4
635	2659	41	10	26	5	40	1,7
32	135	1	0	4	4	3	0,0
76	319	1	0	17	17	1	0,0

5. ^a FEIRA	SOPA	Curgete com macedónia
	PRATO	Feijoada à Portuguesa (perna de porco, lombardo, cenoura, feijão e chouriço ^(1,6,12)) com arroz
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão-vermelho cenoura e lombardo) com arroz
	SALADA	Cenoura, couve-roxa e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época / Maçã assada

118	495	2	0	20	9	6	0,3
909	3803	47	13	78	7	44	1,2
581	2431	9	1	102	7	23	0,4
46	192	0	0	9	8	3	0,1
76	319	1	0	17	17	1	0
91	381	1	0	21	21	0	0

6. ^a FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas com cenoura
	PRATO	Salada quente de cavala ⁽⁴⁾ , batata cozida, feijão-verde e cenoura
	VEGETARIANO	Salada de 3 feijões com batata cenoura e feijão-verde
	SALADA	Alface, beterraba e milho
	SOBREMESA	Fruta da época / Gelado ⁽⁷⁾

95	399	1	0	17	5	4	0,2
429	1795	18	3	34	8	32	2
508	2130	8	1	81	8	27	0
132	554	1	0	21	6	6	0,7
76	319	1	0	17	17	1	0,0
296	1240	16	9	33	33	5	0,2



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