



UNISELF, SA

Ementa do Município Condeixa

Semana de 01 a 03 de Fevereiro 2023

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abobora com couve
	Prato	Almondegas de aves com esparguete e salada mista
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com esparguete e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Bacalhau fresco cozido com batata, grão, legumes e ovo ralado
	Vegetariano	Salada de grão, batata, couve, cenoura e ovo
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Brocolos
	Prato	Massinha de aves (peru e frango) com salada mista
	Vegetariano	Massinha de soja fina com salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Nabiça com feijão frade
	Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de cenoura e salada mista
	Sobremesa	Gelatina
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Couve flor
	Prato	Massinha à vilaverdense (porco, frango, cenoura, feijão verde e massa macarronete)
	Vegetariano	Massinha de soja à vilaverdense
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpo, 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.



UNISELF, SA

Ementa do Município Condeixa

Semana de 06 a 10 de Fevereiro 2023

Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz de tomate e salada mista
	Vegetariano	Falaffel no forno com arroz de tomate e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Macedónia
	Prato	Frango assado com massa espiral e salada mista
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com massa espiral e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Bacalhau fresco à gomes de sá (bacalhau fresco, batata, cenoura, couve e ovo ralado)
	Vegetariano	Salada de batata, cenoura, couve e ovo ralado
	Sobremesa	logurte aromas
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Chilli de aves com arroz e salada mista
	Vegetariano	Soja grossa estufados com feijão, arroz e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Bolonhesa de atum com cenoura, ervilhas e milho
	Vegetariano	Bolonhesa de soja
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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.



UNISELF, SA

Ementa do Município Condeixa

Semana de 13 a 17 de Fevereiro 2023

Segunda-Feira	Sopa	Courgette com cenoura
	Prato	Calamares no forno com arroz de tomate e salada mista
	Vegetariano	Crepes vegetarianos com arroz de tomate e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Rancho (frango, porco, grão, massa macarronete, lombardo e cenoura)
	Vegetariano	Rancho de soja
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Canja
	Prato	Arroz de cavala colorido (cenoura, ervilhas e milho)
	Vegetariano	Arroz de seitan com cogumelos
	Sobremesa	Pudim
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Brocolos
	Prato	Tirinhas de frango com cogumelos. Massa espiral e salada mista
	Vegetariano	Cogumelos salteados com massa espiral e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Feijão com couve
	Prato	Salada de peixe (salmão. Pescada, batata. Cenoura, feijão verde e ervilhas)
	Vegetariano	Jardineira vegetariana
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpo, 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.



UNISELF, SA

Ementa do Município Condeixa

Semana de 20 a 24 de Fevereiro 2023

Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Nuggets com esparguete e salada mista
	Vegetariano	Nuggets vegetarianos com esparguete e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Abobora com massinhas
	Prato	Filete escamudo no forno com molho de limão, arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de cenoura e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Empadão de aves (frango e peru) com salada mista
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Filete de red-fish com arroz de ervilhas e salada mista
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Gelatina
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Couve flor
	Prato	Massa à lavrador (porco, frango, massa macarronete, feijão, couve e cenoura)
	Vegetariano	Massa de soja à lavrador
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpo, 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.



UNISELF, SA

Ementa do Município Condeixa

Semana de 27 a 28 Fevereiro 2023

Segunda-Feira	Sopa	Nabo e cenoura
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada mista
	Vegetariano	Bolonhesa de soja
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com couve
	Prato	Arroz de atum com cenoura, milho e feijão verde
	Vegetariano	Arroz de cogumelos, cenoura, milho e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Pão	

Quinta-Feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Pão	

Sexta-Feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Pão	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpo, 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.