



UNISELF, SA

Ementa do Município Condeixa

Semana de 02 a 06 de Janeiro 2023

Segunda-Feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Pão	

Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Tesourinhos com arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz de ervilhas e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Couve
	Prato	Perninhas de frango no forno com massa espiral e salada mista
	Vegetariano	Saladinha de cogumelos e lentilhas com salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Salada de peixe (peixe, grão, batata, couve, cenoura e ovo ralado)
	Vegetariano	Salada de grão, batata, couve, cenoura e ovo
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Feijoada com arroz branco (carne de porco e vaca, feijão manteiga, couve e cenoura cubos)
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco (soja grossa, feijão manteiga, couve e cenoura cubos)
	Sobremesa	Gelatina
	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 09 a 13 de Janeiro 2023

Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas
	Prato	Calamares no forno com arroz colorido (milho e ervilhas)
	Vegetariano	Rissóis de espinafres e tofu com arroz colorido (milho e ervilhas)
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Almondegas de aves com molho de tomate, esparguete e salada mista
	Vegetariano	Soja estufada com esparguete e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve
	Prato	Escamudo no forno aromatizada com molho de limão, puré, couve flor e brocolos
	Vegetariano	Seitan estufado com puré e salada mista
	Sobremesa	logurte aromas
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com abobora
	Prato	Massinha de aves (peru) e salada mista
	Vegetariano	Hamburguer de vegetariano com massa espiral tricolor
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Salada de feijão frade com atum, ovo, batata cenoura e ervilhas
	Vegetariano	Salada de feijão frade com ovo, batata cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contêm 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 16 a 20 de Janeiro 2023

Segunda-Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Hamburguer misto com molho de tomate, arroz branco e macedónia
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com arroz branco e macedónia
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Grelos
	Prato	Bolonhesa de atum e cenoura cubos com salada mista
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e cenoura cubos com salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Febras estufadas com arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Arroz de feijão com legumes estufados (alho francês e couve flor)
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Puré de feijão branco com couve portuguesa
	Prato	Pescada cozida (lascas) com batata cozida, cenoura, feijão verde, milho e ovo
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata cozida, cenoura, feijão verde, milho e ovo
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Brocolos
	Prato	Perna de frango assada com ervas provençales com massa espiral e salada mista
	Vegetariano	Massada de lentilhas com cenoura e salada mista
	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-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 23 a 27 de Janeiro 2023

Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Empadão de arroz com cavala, cenoura, milho e ervilha
	Vegetariano	Veggie totts com arroz de cenoura, milho e ervilha
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Rolo de carne assado com alecrim, esparguete e salada mista
	Vegetariano	Soja e couve de bruxelas estufadas com esparguete e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com massinhas
	Prato	Salada do mar (peixe, batata e jardineira de legumes)
	Vegetariano	Salteados de cogumelos e legumes com batata no forno
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Carne à lavrador (carne de porco e frango aos cubos guisada com feijão, cenoura, lombardo e macarronete)
	Vegetariano	Soja à lavrador
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Red fish no forno com arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Lentilhas, couve e courgette estufados com arroz branco e salada mista
	Sobremesa	Pudim
	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 30 a 31 Janeiro 2023

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abobora com couve
	Prato	Almondegas de aves com esparguete e salada mista
	Vegetariano	hamburguer vegatariano no forno com esparguete e macedónia
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Bacalhau fresco cozido com batata cozida, grão, legumes e ovo cozido
	Vegetariano	Estufado de soja fina com legumes salteados
	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 alergéneos: 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.