



UNISELF, SA

Ementa do Município Condeixa

Semana de 05 a 09 de Junho 2023

Segunda-Feira	Sopa	Brocolos
	Prato	Massada de cavala (massa cotovelinhos) com elgumes (ervilhas, cenoura e milho)
	Vegetariano	Massada de cogumelos com legumes
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno com salada mista
	Vegetariano	Arroz de soja com salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Abobora com ervilhas
	Prato	Pescada à gomes de sá (batata, couve, cenoura e ovo ralado)
	Vegetariano	Salada vegetariana (batata, couve, cenoura e ovo ralado)
	Sobremesa	Gelatina
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Pão	

Sexta-Feira	Sopa	Lentilhas
	Prato	Peixe escamudo no forno com molho de limão, arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz de 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.

Segunda-Feira	Sopa	Couve
	Prato	Chilli com arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Cubos de soja estufados com arroz branco e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

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

Quarta-Feira	Sopa	Abobora com massinhas
	Prato	Tirinhas de porco com puré e salada mista
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Feijão frade com espinafres
	Prato	Massinha de bacalhau fresco (massa cotovelinhos, pimentos, cenoura e couve)
	Vegetariano	Massinha de soja (massa cotovelinhos, pimentos, cenoura e couve)
	Sobremesa	Pudim
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Courgette com cenoura
	Prato	Arroz à valenciana (carne de porco, frango, salsichas, cogumelos, delicias do mar, ervilhas e cenoura)
	Vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano (Seitan, salsichas soja, cogumelos, delicias do mar, ervilhas e cenoura)
	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 19 a 23 de Junho 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 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 26 a 30 de Junho 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	Peixe à gomes de sá (peixe, 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.