



UNISELF, SA

Ementa do Município Condeixa

Semana de 01 a 05 de Maio 2023

Segunda-Feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Pão	

Terça-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

Quarta-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

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

Sexta-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

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 08 a 12 de Maio 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 15 a 20 Maio 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	Brocolos
	Prato	Frango assado com massa cotovelinhos e salada mista
	Vegetariano	Crepes de legumes com massa e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Salada do mar (peixe, delicias do mar, batata, ervilhas e cenoura)
	Vegetariano	Salada vegetariana (batata, salsicha soja, ervilhas e cenoura)
	Sobremesa	Pudim
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Feijoada (carne porco, vaca, feijão, cenoura e couve) com arroz branco
	Vegetariano	Feijoada de soja (soja grossa, feijão, cenoura e couve) com arroz branco
	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 22 a 26 de Maio 2023

Segunda-Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Rolo de carne com arroz de ervilhas e salada mista
	Vegetariano	Hamburguer quinoa com arroz de ervilhas e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Meia desfeita de peixe (batata, grão, cenoura, couve e ovo ralado)
	Vegetariano	Salada de grão, batata, cenoura, couve e ovo ralado
	Sobremesa	Gelatina
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Couve flor
	Prato	Massinha de aves (peru, frango, cenoura, ervilhas e milho)
	Vegetariano	Estufado de legumes com grão
	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 e salada mista
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Pá de porco assada com esparguete e salada mista
	Vegetariano	Veggie tottis com esparguete e salada mista
	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.

Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Hamburguer de aves no forno com molho de tomate, massa espiral e salada mista
	Vegetariano	Hamburguer de quinoa no forno, massa espiral e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Canja
	Prato	Salada de atum (atum, feijão frade, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde e ovo ralado)
	Vegetariano	Salada russa (feijão frade, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde e ovo ralado)
	Sobremesa	logurte aromas
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Couve flor
	Prato	Febras estufadas com arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Soja estufada com arroz de cenoura e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Grão e espinafres
	Prato	Tesourinhos no forno com esparguete e salada mista
	Vegetariano	Falaffel com esparguete e salada mista
	Sobremesa	Gelado
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Grelos
	Prato	Frango assado com arroz de tomate e salada mista
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de tomate e salada mista
	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-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.