

| | | |
|----------------------|--------------------|---|
| 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 06 a 10 de Março 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 bacalhau (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 salmão 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-Alpico, 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 Março 2023

| | | |
|----------------------|--------------------|---|
| 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 | Fruta da época |
| | Pão | Pão de mistura |

| | | |
|--------------------|--------------------|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Grelas |
| | 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.



UNISELF, SA

Ementa do Município Condeixa

Semana de 20 a 24 de Março 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 | Creme de legumes |
| | Prato | Rancho (carne de porco, frango, grão, massa macarronete, couve e cenoura) |
| | Vegetariano | Rancho de soja (soja grossa, grão, massa macarronete, couve e cenoura) |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| | Pão | Pão de mistura |

| | | |
|-------------|-------------|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Lentilhas |
| | Prato | Filete 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 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 | 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.