



UNISELF, SA

Ementa do Município Condeixa

Semana de 01 a 04 de Novembro 2022

Segunda-Feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Pão	

Terça-Feira	Sopa	
	Prato	Feriado Nacional
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Pão	

Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Tesourinhos com arroz de feijão e salada mista
	Vegetariano	Folhadinhas de legumes com arroz de Feijão e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Massinha de aves (frango e peru) com salada mista
	Vegetariano	Massinha de cogumelos e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Abrótea desfiada com salada camponesa (batata, cenoura, milho e ervilhas)
	Vegetariano	Rissóis de espinafres com salada camponesa (batata, cenoura, milho e ervilhas)
	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 07 a 11 de Novembro 2022

Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Almondegas de porco e vaca com molho de tomate, esparguete e salada mista
	Vegetariano	Soja estufada com esparguete e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Feijão branco e couve roxa
	Prato	Pescada no forno aromatizada com molho de limão, arroz de tomate, couve flor e brocolos
	Vegetariano	Seitan com arroz de tomate
	Sobremesa	logurte aromas
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Espinafres com abobora
	Prato	Perninha de frango com massa espiral e salada mista
	Vegetariano	Hamburguer de quinoa com massa espiral tricolor
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Juliana
	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

Sexta-Feira	Sopa	Brocolos
	Prato	Febras estufadas com molho de castanhas, arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Estufado de legumes com castanhas e arroz
	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 14 a 18 de Novembro 2022

Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Calamares com arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Rissóis de espinafres com arroz e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Frango estufado com puré e salada mista
	Vegetariano	Empadão de lentilhas
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Camponesa (feijão catarino, lombardo, cenoura e nabo)
	Prato	Arrozinho de peixe (tintureira, cenoura, ervilhas e milho)
	Vegetariano	Arrozinho de cogumelos com legumes
	Sobremesa	Pudim
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Courgette com abobora
	Prato	Rancho (carne porco, macarronete, cenoura, couve e grão)
	Vegetariano	Rancho vegetariano
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Brocolos
	Prato	Red fish assado no forno com arroz e salada mista
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz
	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 21 a 25 de Novembro 2022

Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Rolo de carne com esparguete molho de tomate e salada mista
	Vegetariano	Salteado de seitan com massa esparguete e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Pescada desfiada com salada camponesa (batata, cenoura, milho e ervilhas)
	Vegetariano	Rissóis de tofu com salada camponesa (batata, cenoura, milho e ervilhas)
	Sobremesa	logurte aromas
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com courgette
	Prato	Perna de Perú em lascas com fusilli e salada
	Vegetariano	Gratinado com cogumelos e legumes e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Puré de grão com espinafres
	Prato	Filete de Maruca de cebolada com puré de batata e salada mista
	Vegetariano	Empadão de soja e legumes
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Brocolos
	Prato	Feijoada (carne de porco, feijão, lombardo, cenoura) e arroz
	Vegetariano	Feijoada vegetariana
	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 28 a 30 de Novembro 2022

Segunda-Feira	Sopa	Creme de couve dlor
	Prato	Empadão de atum de arroz
	Vegetariano	Empadão de soja de arroz
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Massa à vila verdense (carne porco, macarronete, cenoura e feijão verde)
	Vegetariano	Massinha de soja à vila verdense
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de Mistura

Quarta-Feira	Sopa	Couve
	Prato	Meia desfeita de peixe escamudo (batata, escamudo, cenoura, couve, grão e ovo ralado)
	Vegetariano	Salada de batata com ovo, couve, grão e cenoura
	Sobremesa	Gelatina
	Pão	Pão de mistura

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.