



UNISELF, SA

Ementa do Município Condeixa

Semana de 03 a 07 de Outubro 2022

Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Nuggets de frango com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Hamburguer de couve flor com queijo e arroz de ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Canja
	Prato	Bolonhesa de atum com salada mista
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada mista
	Sobremesa	logurte de aromas
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	
	Prato	Feriado Nacional
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Pão	

Quinta-Feira	Sopa	Cenoura e courgette
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, puré e salada mista
	Vegetariano	Soja grossa estufada com cogumelos, puré e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Peixe escamudo no forno aromatizado com molho de limão, arroz e salada mista
	Vegetariano	Rissóis de espinafres com arroz 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 10 a 14 de Outubro 2022

Segunda-Feira	Sopa	Creme de couve flor
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz de tomate e salada mista
	Vegetariano	Falafel com arroz de tomate e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Massa à lavrador (carne de porco, massa macarronete, couve, feijão manteiga e cenoura)
	Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (soja grossa, massa macarronete, couve, feijão manteiga e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Couve
	Prato	Saladinha de cavala (batata, cenoura, ervilhas, feijão frade e cavala)
	Vegetariano	Saladinha de legumes (batata, cenoura, ervilhas, feijão frade)
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Perna de frango estufada com esparguete e salada mista
	Vegetariano	Estufado de ervilhas com esparguete e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Abrotea gratinada com arroz e salada mista
	Vegetariano	Salsicha de soja gratinada com arroz 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-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 17 a 21 de Outubro 2022

Segunda-Feira	Sopa	Nabo e cenoura
	Prato	Salada de peixe com delicias (massa cotovelinhos, salmão, pescada), brocolos e cenoura
	Vegetariano	Salada de cogumelos (massa cotovelinhos, cogumelos), brocolos e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Carne de porco assada com arroz e salada mista
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Espinafres e abobora
	Prato	Salada de grão com bacalhau fresco e ovo ralado (batata) e salada mista
	Vegetariano	Salada de grão com ovo (batata) e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Frango assado com molho de laranja, massa espiral e salada mista
	Vegetariano	Seitan assado com massa espiral e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Couve
	Prato	Solha no forno com arroz colorido (ervilhas, milho e cenoura cubos)
	Vegetariano	Estufado de legumes com arroz
	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 24 a 28 de Outubro 2022

Segunda-Feira	Sopa	´Creme de ervilhas
	Prato	Massa espiral com atum, cenoura e milho
	Vegetariano	Massa espiral com soja fina, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

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

Quarta-Feira	Sopa	Camponesa
	Prato	Filetes de pescada no forno com molho de manteiga, limão e salsa, arroz tomate e salada mista
	Vegetariano	Rissóis de espinafres com arroz de tomate e salada mista
	Sobremesa	logurte de aromas
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Courgette com abobora
	Prato	Hamburguer no forno com molho de tomate, esparguete e salada mista
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres com esparguete e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Brocolos e cenoura
	Prato	Saladinha de peixe com legumes (cenoura, milho, ervilhas, peice e batata)
	Vegetariano	Jardineira de soja (soja grossa, milho, 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 31 de Outubro 2022

Segunda-Feira	Sopa	Grelos
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada mista
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	
	Prato	Feriado Nacional
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Pão	

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 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.