



UNISELF, SA

Ementa do Município Condeixa

Semana de 12 a 16 de Setembro 2022

Segunda-Feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Pão	

Terça-Feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Pão	

Quarta-Feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Pão	

Quinta-Feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Pão	

Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Frango assado com arroz branco, batata frita e salada mista
	Vegetariano	Falafel com arroz, batata frita 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 19 a 23 de Setembro 2022

Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Almondegas com molho de tomate, esparguete e salada mista
	Vegetariano	Crepe veetariano com esparguete e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

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

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

Quinta-Feira	Sopa	Couve
	Prato	Salada de feijão frade com atum (atum, batata, feijão frade, ovo ralado, cenoura e ervilha)
	Vegetariano	Cogumelos estufados com batata, cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Cenoura
	Prato	Massa à lavrador (massa macarronete, carne de porco, cenoura cubos, lombardo e feijão manteiga)
	Vegetariano	Massa com soja cubos estufados (massa macarronete, soja grossa, cenoura cubos, lombardo e feijão manteiga)
	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 26 a 30 de Setembro 2022

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

Terça-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Frango de tomatada com puré de batata e salada mista
	Vegetariano	Hamburguer de quinoa com puré e salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Camponesa
	Prato	Arrozinho de peixe (abrotea, cenoura, ervilhas e milho)
	Vegetariano	Arrozinho de cogumelos (cogumelos, cenoura, ervilhas e milho)
	Sobremesa	Gelatina
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Courgette com abobora
	Prato	Rancho à minhota (massa macarronete, grão, carne de porco, cenoura cubos e lombardo)
	Vegetariano	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, soja grossa, cenoura cubos e lombardo)
	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 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.