ementa

2019\20

UNISELF

SEMANA 4

DIA	PRATO	EMENTA
	LANCHE MANHÃ	Iogurte e bolachas (Tipo Maria)
2ª feira	SOPA	Couve flor e alho francês
	PRATO	Douradinhos no Forno com Arroz de Tomate e Salada de Alface
	VEGETARIANO	Soja estufada com legumes, arroz de tomate e salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite M/G + Pão com queijo
	LANCHE MANHÃ	Pão com manteiga + Fruta
3ª feira	SOPA	Canja com massinhas
	PRATO	Perninhas de Frango Assado com Cuscus e Beterraba Raspada
	VEGETARIANO	Cuscus salteados com legumes (cogumelos, courgete, ervilhas e beterraba)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite M/G + Corn Flakes
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)
4ª feira	SOPA	Acelgas com Feijão Catarino
	PRATO	Salada de Atum (Atum, batata, milho doce e macedónia)
	VEGETARIANO	Salada de grão (grão, batata, milho doce e macedónia)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Leite (M/G) + Pão com Manteiga
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Corn Flakes
5ª feira	SOPA	Couve Lombarda
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com macarronete e salada de tomate c/ milho doce
	VEGETARIANO	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e soja granulada)
	SOBREMESA	Gelatina
	LANCHE TARDE	Pão com Banana
	LANCHE MANHÃ	Leite M/G + Pão com manteiga
6ª feira	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Omoleta de Legumes no Forno com Arroz Branco e Feijão Verde
	VEGETARIANO	Omoleta de Legumes no Forno com Arroz Branco e Feijão Verde
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE TARDE	Iogurte e bolachas (Tipo Maria)

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.

Ovos, Crustáceos, Peixe, Sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Cereais que contêm glúten, Mostarda

Leite, Moluscos, Amendoins, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Tremoços

ementa

2019\20

UNISELF

SEMANA 5

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Iogurte e bolachas (Tipo Maria)
2ª feira	SOPA	Brócolos
	PRATO	Hamburguer no Forno com Esparguete e Salada Alface
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão no forno com esparguete e salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo
LANCHE MANHÃ		Pão com manteiga + Fruta
3ª feira	SOPA	Feijão Encarnado com Agrião
	PRATO	Arroz de Peixe (Pescada) com coentros e Feijão Verde
	VEGETARIANO	Jardineira de soja (macedónia) com arroz branco
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)
4ª feira	SOPA	Creme de Legumes
	PRATO	Frango estufado com massa espiral e cenoura raspada
	VEGETARIANO	Alho Francês á Brás com salada de tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão com Manteiga
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes
5ª feira	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Filete de Fogonero Assado com Batata assada e macedónia
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (Soja grossa, feijão, cenoura e couve) com batata
	SOBREMESA	Gelatina
LANCHE TARDE		Pão com Banana
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Pão com manteiga
6ª feira	SOPA	Cenoura com Feijão Verde
	PRATO	Feijoadinha (Porco, Feijão, Cenoura e Couve) com Arroz Branco
	VEGETARIANO	Beringela recheada (cebola, pimento e tofu) com arroz branco
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Iogurte e bolachas (Tipo Maria)

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.

Ovos · Crustáceos · Peixe · Sésamo · Dióxido de enxofre e sulfitos · Cereais que contêm glúten · Mostarda

Leite · Moluscos · Amendoins · Soja · Frutos de Casca Rija · Aipo · Tremoços

ementa

2019\20

UNISELF

SEMANA 1

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Iogurte e bolachas (Tipo Maria)
2ª feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e Couve flor
	VEGETARIANO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e Couve flor
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo
LANCHE MANHÃ		Pão com manteiga + Fruta
3ª feira	SOPA	Grão e espinafres
	PRATO	Salada de Peixe (Pescada, batata, macedónia e milho doce)
	VEGETARIANO	Salada de Grão (Grão, batata, macedónia, milho doce)
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)
4ª feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Frango Assado com Macarronete e Cenoura raspada
	VEGETARIANO	Gratinado de legumes (Brócolos, cenoura, curgete e ervilha) com macarronete.
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão com Manteiga
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes
5ª feira	SOPA	Couve lombarda
	PRATO	Arroz de Salmão e Feijão Verde
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento e abóbora) e arroz.
	SOBREMESA	Gelatina
LANCHE TARDE		Pão com Banana
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Pão com manteiga
6ª feira	SOPA	Alho Francês e Ervilhas
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa de vaca e salada de alface
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Iogurte e bolachas (Tipo Maria)

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.

Ovos, Crustáceos, Peixe, Sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Cereais que contêm glúten, Mostarda

Leite, Moluscos, Amendoins, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Tremoços

ementa

2019\20

UNISELF

SEMANA 2

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Iogurte e bolachas (Tipo Maria)
2ª feira	SOPA	Creme de Ervilhas
	PRATO	Douradinhos com massa cotovelo e cenoura ralada
	VEGETARIANO	Cuscus estufados com legumes (tomate, pimentos, milho doce e cogumelos)
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo
LANCHE MANHÃ		Pão com manteiga + Fruta
3ª feira	SOPA	Feijão Branco
	PRATO	Jardineira de porco com macedónia e arroz
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes com arroz
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)
4ª feira	SOPA	Agrião com lentilhas
	PRATO	Atum em escabeche com milho cozido (couve picada)
	VEGETARIANO	Bolonhesa de courgete com esparguete e feijão verde
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão com Manteiga
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes
5ª feira	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Massinha de frango com cenoura e ervilhas
	VEGETARIANO	Massinha de legumes e feijão preto
	SOBREMESA	Gelatina
LANCHE TARDE		Pão com Banana
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Pão com manteiga
6ª feira	SOPA	Grão e espinafres
	PRATO	Filete de abrótea assado com molho de tomate, arroz branco e brócolos
	VEGETARIANO	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres, feijão e arroz branco
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Iogurte e bolachas (Tipo Maria)

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.

Ovos, Crustáceos, Peixe, Sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Cereais que contêm glúten, Mostarda

Leite, Moluscos, Amendoins, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Tremoços

ementa

2019\20

UNISELF

SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Iogurte e bolachas (Tipo Maria)
2ª feira	SOPA	Couve Lombardo com Feijão Encarnado
	PRATO	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete e Cenoura Raspada
	VEGETARIANO	Almôndegas de cenoura estufadas com esparguete e cenoura ralada
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo
LANCHE MANHÃ		Pão com manteiga + Fruta
3ª feira	SOPA	Alho francês
	PRATO	Desfeita de Paloco (paloco desfiado, batata, grão e cenoura)
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão com batata assada e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + bolachas (Tipo Maria)
4ª feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Arroz de frango e feijão verde
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com arroz e feijão verde
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite (M/G) + Pão com Manteiga
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Corn Flakes
5ª feira	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Massinha de Atum com salada de alface
	VEGETARIANO	Massinha de legumes (brócolos, cenoura e tofu) com salada de alface
	SOBREMESA	Gelatina
LANCHE TARDE		Pão com Banana
LANCHE MANHÃ		Leite M/G + Pão com manteiga
6ª feira	SOPA	Nabo e Agrião
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (soja, feijão, cenoura e couve) com arroz
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Iogurte e bolachas (Tipo Maria)

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.

Ovos, Crustáceos, Peixe, Sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Cereais que contêm glúten, Mostarda

Leite, Moluscos, Amendoins, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Tremoços