



UNISELF, SA

## Semana I

AMADORA  
Câmara Municipal

Semana de 04 a 08 de Novembro de 2024

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Cenoura	82
	Prato	<b>Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas</b> <sup>1,6,12</sup>	318
	Guarnição	Arroz de ervilhas	241
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, milho e <b>cogumelos</b> <sup>9,12</sup>	384
	Salada	Alface, tomate e pepino	95
	Sobremesa	Fruta	75

## V. Energético

Terça	Sopa	<b>Grão</b> <sup>6,13</sup> com espinafres	119
	Prato	<b>Cardinal</b> <sup>4</sup> no forno com tomilho	195
	Guarnição	Batata e cenoura	185
	Vegetariana	Salada de batata, feijão-frade, brócolos, cenoura e salsa	407
	Salada	Brócolos, couve flor e cenoura	61
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

## V. Energético

Quarta	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora	122
	Prato	Carne de porco estufada com <b>grão</b> <sup>6,13</sup> , <b>macarronete</b> <sup>1,6,10</sup> , cenoura e couve	468
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	<b>Rancho vegetariano</b> <sup>1,6,10,13</sup> ( <b>grão</b> <sup>6,13</sup> estufado com lombardo, cenoura e <b>massa</b> <sup>1,6,10</sup> )	449
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

## V. Energético

Quinta	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	Empadão de <b>atum</b> <sup>4</sup> com tomate e orégãos	479
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de <b>soja</b> <sup>6</sup>	474
	Salada	Pepino, milho e tomate	132
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

## V. Energético

Sexta	Sopa	Sopa de couve lombarda	86
	Prato	Frango estufado com cenoura	264
	Guarnição	<b>Esparguete</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	<b>Massa</b> <sup>1,6,10</sup> guisada com cenoura, ratatouille e ervilhas	364
	Salada	Couve roxa, alface e cenoura ralada	107
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: 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-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. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	<b>Feijão branco</b> <sup>6,13</sup> com couve lombardo	112
	Prato	<b>Barrinhas de pescada</b> <sup>1,2,4,14</sup> no forno	398
	Guarnição	Arroz de ervilhas	241
	Vegetariana	<b>Cogumelos</b> <sup>9,12</sup> estufados com ervilhas, cenoura e lombardo e <b>esparguete</b> <sup>1,6,10</sup>	368
	Salada	Alface, pepino e tomate	95
	Sobremesa	Fruta	44

		V. Energético	
Terça	Sopa	Couve coração e cenoura	89
	Prato	Febras de porco estufadas	242
	Guarnição	<b>Massa espiral</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	<b>Massinha de cotovelinhos</b> <sup>1,6,10</sup> de <b>feijão catarino</b> <sup>6,13</sup> , milho e cenoura	499
	Salada	Pepino, couve roxa e beterraba	119
	Sobremesa	Fruta	44

		V. Energético	
Quarta	Sopa	<b>Creme de legumes</b> <sup>9</sup>	120
	Prato	<b>Bacalhau fresco à Gomes de Sá</b> <sup>2,3,4,12,14</sup>	359
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Lentilhas guisadas com arroz branco	499
	Salada	Alface, tomate e milho	144
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético			
Quinta	Sopa	Creme de alho francês	94		
	Prato	Perna de peru assada/ estufada com tomilho	241		
	Guarnição	<b>Esparguete</b> <sup>1,6,10</sup>	143		
	Vegetariana	Salada de <b>grão</b> <sup>6,13</sup> com legumes (grão, batata, cenoura, feijão-verde e milho)	439		
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	ou	Curgete, alho francês e ervilhas	107/148
	Sobremesa	Fruta	ou	<b>Leite Creme</b> <sup>7</sup>	75/242

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Brócolos	95
	Prato	<b>Maruca</b> <sup>4</sup> cozida e batata	268
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de <b>soja</b> <sup>6</sup> e cenoura	523
	Salada	Cenoura, feijão-verde e brócolos	130
	Sobremesa	Fruta	75

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	<b>Hambúrguer de aves</b> <sup>1,6,12</sup> no forno	226
	Guarnição	<b>Massas espirais</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	Favas estufadas com cenoura e <b>massa espiral</b> <sup>1,6,10</sup>	355
	Salada	Alface, beterraba e tomate	108
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Terça	Sopa	<b>Grão</b> <sup>6,13</sup> com Grelos	130
	Prato	<b>Migas de paloco</b> <sup>4</sup> cozidas e desfiadas	111
	Guarnição	Batata, cenoura, feijão verde, e <b>ovo</b> <sup>3</sup>	314
	Vegetariana	<b>Grão</b> <sup>6,13</sup> estufado com alho francês e cenoura e batata e feijão-verde cozido	503
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada	104
	Sobremesa	Fruta ou <b>Pudim</b> <sup>7</sup>	75/99

V. Energético

Quarta	Sopa	Creme de curgete	82
	Prato	Feijoada (porco) <b>feijão</b> <sup>6,13</sup> , cenoura e lombardo	332
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	<b>Feijoada vegetariana</b> <sup>6,13</sup> (feijão estufado com cenoura e lombardo) e arroz branco	570
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	108
	Sobremesa	Fruta	75

V. Energético

Quinta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	<b>Abrótea</b> <sup>4</sup> estufada em molho de tomate e alecrim	171
	Guarnição	Batata cozida e feijão verde salteado	190
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura	448
	Salada	Milho, pepino e tomate	132
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

V. Energético

Sexta	Sopa	Lentilhas com cenoura ralada	99
	Prato	Frango assado com orégãos	249
	Guarnição	<b>Massa macarronete</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	Jardineira de <b>soja</b> (soja grossa, batata, cenoura, feijão verde) <sup>6</sup>	462
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	<b>Bolonhesa de atum com cenoura</b> <sup>1,4,6,10</sup>	431
	Guarnição	<b>Esparguete</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	<b>Bolonhesa de soja</b> <sup>1,6,10</sup> (soja <sup>6</sup> estufada e esparguete <sup>1,6,10</sup> )	459
	Salada	Alface, cenoura e tomate	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Brócolos	95
	Prato	<b>Novilho picado</b> <sup>1,6,12</sup> com feijão <sup>6,13</sup> e milho	465
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	<b>Chilli de legumes e feijão</b> (feijão <sup>6,13</sup> guisado com tomate, cenoura e milho e arroz branco) <sup>6,13</sup>	587
	Salada	Couve roxa, tomate e pepino	104
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Couve coração com grão <sup>6,13</sup>	85
	Prato	<b>Bacalhau escamudo</b> <sup>2,4,12,14</sup> no forno com alecrim	197
	Guarnição	Batata assada	170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e cogumelos <sup>9,12</sup>	338
	Salada	Alface, tomate e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Nabiças	93
	Prato	Perna de peru lascada	267
	Guarnição	Arroz, cenoura e lombardo	276
	Vegetariana	<b>Feijão branco</b> <sup>6,13</sup> estufado com tomate, cenoura e lombardo e arroz branco	572
	Salada	Incorporado no prato	-
	Sobremesa	Fruta ou Fruta assada	75/78

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Creme de cenoura	82
	Prato	<b>Cardinal</b> <sup>4</sup> estufado com pimentos e coentros	171
	Guarnição	<b>Massa macarronete</b> <sup>1,6,10</sup>	143
	Vegetariana	<b>Massinha de cotovelinhos</b> <sup>1,6,10</sup> de feijão catarino <sup>6,13</sup> , milho e cenoura	499
	Salada	Couve roxa, tomate e milho	153
	Sobremesa	Fruta	75