

| Geral | | V. Energético |
|---------|-------------|---------------|
| Segunda | Sopa | |
| | Prato | |
| | Guarnição | |
| | Vegetariana | |
| | Salada | |
| | Sobremesa | |

| | | V. Energético | |
|-------|-------------|------------------------------|-------|
| Terça | Sopa | Brócolos | 95 |
| | Prato | Arroz de aves (frango, peru) | 566 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Arroz de lentilhas e cenoura | 447 |
| | Salada | Milho, pepino e couve roxa | 141 |
| | Sobremesa | Fruta ou Fruta assada | 75/78 |

| | | V. Energético | |
|--------|-------------|---|-----|
| Quarta | Sopa | Caldo verde | 82 |
| | Prato | Peixe à Brás^{3,4} | 574 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Soja⁶ estufada com batata cenoura, ervilhas e milho | 553 |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | 104 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | V. Energético | |
|--------|-------------|--|-------|
| Quinta | Sopa | Alface | 81 |
| | Prato | Tirinhas de porco com cogumelos^{9,12} | 394 |
| | Guarnição | Arroz de ervilhas | 144 |
| | Vegetariana | Arroz de ervilhas, cenoura e cogumelos^{9,12} | 349 |
| | Salada | Alface, beterraba e tomate | 108 |
| | Sobremesa | Fruta ou Pudim⁷ | 75/99 |

| | | V. Energético | |
|-------|-------------|--|-----|
| Sexta | Sopa | Couve coração | 89 |
| | Prato | Massa cotovelinhos com pescada/ palometa, salsa, tomate e pimentos^{1,4,6,10} | 388 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Soja gratinada com cenoura e alho francês^{1,6} | 657 |
| | Salada | Couve roxa, tomate e milho | 153 |
| | 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 | Creme de cenoura e abóbora | 98 |
| | Prato | Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e orégãos | 293 |
| | Guarnição | Massa esparguete ^{1,6,10} | 143 |
| | Vegetariana | Ervilhas estufadas com tomate, massa esparguete ^{1,6,10} cenoura e milho | 299 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 95 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | V. Energético | |
|-------|-------------|--|-----|
| Terça | Sopa | Couve branca | 104 |
| | Prato | Bacalhau ^{2,4,12,14} com grão ^{6,13} , lombardo, batata, cenoura e ovo ³ | 538 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Salada de grão com batata, lombardo e cenoura | 402 |
| | Salada | Milho, beterraba e tomate | 145 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | V. Energético | |
|--------|-------------|---|-----|
| Quarta | Sopa | Espinafres | 84 |
| | Prato | Perna de frango no forno /estufada com alecrim | 375 |
| | Guarnição | Massa espiral ^{1,6,10} | 143 |
| | Vegetariana | Feijão estufado com curgete e massa espiral ¹ | 436 |
| | Salada | Alface, cenoura e beterraba | 108 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | V. Energético | |
|--------|-------------|---|-------|
| Quinta | Sopa | Legumes (brócolos, couve-flor e cenoura) | 126 |
| | Prato | Jardineira de porco | 386 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Feijão preto ^{6,13} estufado com cenoura e arroz branco | 534 |
| | Salada | Couve roxa, cenoura e pepino | 104 |
| | Sobremesa | Fruta ou Gelatina | 75/89 |

| | | V. Energético | |
|-------|-------------|--|-------|
| Sexta | Sopa | Camponesa (feijão ^{6,13} , lombardo, batata e cenoura) | 114 |
| | Prato | Filete de pescada ⁴ no forno com tomilho | 172 |
| | Guarnição | Arroz, cenoura, feijão-verde e ervilhas | 241 |
| | Vegetariana | Ervilhas estufadas com alho francês, cogumelos ¹² e massa | 412 |
| | Salada | Couve roxa, milho e tomate | 153 |
| | Sobremesa | Fruta ou Fruta cozida | 75/78 |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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 | Creme de ervilhas | 84 |
| | Prato | Empadão de cavala⁴ com tomate e milho (arroz) | 432 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Arroz de favas, cenoura, lombardo e alho-francês | 410 |
| | Salada | Alface, cenoura, tomate | 98 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | V. Energético | |
|-------|-------------|--|-------|
| Terça | Sopa | Hortaliça | 89 |
| | Prato | Bife de frango com cogumelos^{9,12} e alho francês | 159 |
| | Guarnição | Massa espiral^{1,6,10} | 143 |
| | Vegetariana | Massa gratinada de soja^{1,6,10} , cogumelos^{9,12} e alho francês | 494 |
| | Salada | Couve roxa, pepino, tomate | 104 |
| | Sobremesa | Fruta ou logurte⁷ | 75/89 |

| | | V. Energético | |
|--------|-------------|---|-----|
| Quarta | Sopa | Espinafres | 84 |
| | Prato | Red fish⁴ no forno com molho de tomate | 214 |
| | Guarnição | Batata, cenoura e feijão verde | 205 |
| | Vegetariana | Lentilhas estufadas com tomate e batata, cenoura e feijão verde | 450 |
| | Salada | Alface, tomate e beterraba | 108 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |

| | | V. Energético | |
|--------|-------------|---|-------|
| Quinta | Sopa | Curgete e cenoura | 82 |
| | Prato | Carne de porco assada | 259 |
| | Guarnição | Arroz de açafrao e ervilhas | 241 |
| | Vegetariana | Soja⁶ estufada com tomate, arroz de cenoura e milho | 530 |
| | Salada | Beterraba, alface e couve roxa | 117 |
| | Sobremesa | Fruta ou Fruta assada | 75/78 |

| | | V. Energético | |
|-------|-------------|----------------------------|--|
| Sexta | Sopa | | |
| | Prato | | |
| | Guarnição | | |
| | Vegetariana | Sexta - feira Santa | |
| | Salada | | |
| | Sobremesa | | |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.



UNISELF, SA

Semana I

Semana de 21 a 25 de Abril de 2025

AMADORA
Câmara Municipal

| Geral | | V. Energético | |
|---------|-------------|--|-------|
| Segunda | Sopa | Cenoura | 82 |
| | Prato | Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas ^{1,6,12} | 318 |
| | Guarnição | Arroz de ervilhas | 241 |
| | Vegetariana | Arroz de ervilhas, milho e cogumelos ^{9,12} | 384 |
| | Salada | Alface, tomate e pepino | 95 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |
| | | V. Energético | |
| Terça | Sopa | Grão ^{6,13} com espinafres | 119 |
| | Prato | Filete de red fish ⁴ no forno com tomilho | 204 |
| | 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 grão ^{6,13} , macarronete ^{1,6,10} , cenoura e couve | 468 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Rancho vegetariano ^{1,6,10,13} (grão ^{6,13} estufado com lombardo, cenoura e massa ^{1,6,10}) | 449 |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura ralada | 108 |
| | Sobremesa | Fruta | 75 |
| | | V. Energético | |
| Quinta | Sopa | Sopa de feijão-verde | 84 |
| | Prato | Empadão de atum ⁴ com tomate e orégãos | 479 |
| | Guarnição | Incorporado no prato | - |
| | Vegetariana | Empadão de soja ⁶ | 474 |
| | Salada | Pepino, milho e tomate | 132 |
| | Sobremesa | Fruta ou Gelatina | 75/89 |
| | | V. Energético | |
| Sexta | Sopa | | |
| | Prato | | |
| | Guarnição | Feriado | |
| | Vegetariana | | |
| | Salada | | |
| | Sobremesa | | |

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.

V. Energético

| | | | |
|---------|-------------|---|-----|
| Segunda | Sopa | Feijão branco ^{6,13} com couve lombardo | 112 |
| | Prato | Barrinhas de pescada ^{1,2,4,14} no forno | 398 |
| | Guarnição | Arroz de ervilhas | 241 |
| | Vegetariana | Cogumelos ^{9,12} estufados com ervilhas, cenoura e lombardo e esparguete ^{1,6,10} | 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 | Massa espiral ^{1,6,10} | 143 |
| | Vegetariana | Massinha de cotovelinhos ^{1,6,10} de feijão catarino ^{6,13} , milho e cenoura | 499 |
| | Salada | Pepino, couve roxa e beterraba | 119 |
| | Sobremesa | Fruta | 44 |

V. Energético

| | | | |
|--------|-------------|---|-----|
| Quarta | Sopa | Creme de legumes ⁹ | 120 |
| | Prato | Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{2,3,4,12,14} | 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 | | |
| | Prato | | |
| | Guarnição | Feriado | |
| | Vegetariana | | |
| | Salada | | |
| | Sobremesa | | |

V. Energético

| | | | |
|-------|-------------|--|--|
| Sexta | Sopa | | |
| | Prato | | |
| | Guarnição | | |
| | Vegetariana | | |
| | Salada | | |
| | Sobremesa | | |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.