

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de alho francês e abóbora	94
	Prato	Salada de feijão frade ^{6,13} com atum ⁴ e ovo ³	409
	Guarnição	Batata, cenoura ao cubinho	185
	Vegetariana	Salada de feijão-frade ^{6,13} , cenoura, batata, feijão-verde e milho	436
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

		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	Soja ⁶ 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 Pudim ⁷	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 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 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	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 macarronete ^{1,6,10}	412
	Salada	Couve roxa, milho e tomate	153
	Sobremesa	Fruta ou Fruta cozida	75/78

		V. Energético	
Sexta	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

Nota: 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. 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	Puré de grão com cubinhos de cenoura e nabo	122
	Prato	Massinha^{1,6,10} de salmão⁴ com ervilhas, cenoura e milho	420
	Guarnição	Incorporados no prato	-
	Vegetariana	Alho francês estufado com ervilhas, cogumelos^{9,12} e massa macarronete^{1,6,10}	376
	Salada	Alface, milho e tomate	144
	Sobremesa	Fruta	75

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



AMADORA
Câmara Municipal

Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

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	Sopa de couve lombarda	86
	Prato	Frango estufado com cenoura	264
	Guarnição	Esparguete ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Massa ^{1,6,10} 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 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.