

Geral		V. Energético	
Segunda	Sopa	Creme de legumes ⁹	120
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno	226
	Guarnição	Esparguete ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Hambúrguer de espinafres ^{1,3,7,9} no forno	278
	Salada	Macedónia de legumes cozida	102
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Terça	Sopa	Sopa de feijão-verde	84
	Prato	Salada de abrótea ⁴ (batata, cenoura, brócolos e feijão verde)	339
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com batata, cenoura e feijão verde	397
	Salada	Incorporado no prato	-
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	75/89

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Juliana	91
	Prato	Perninhas de frango assadas no forno	376
	Guarnição	Arroz de cenoura	219
	Vegetariana	Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cogumelos ^{9,12} e arroz de cenoura	380
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Quinta	Sopa	Sopa de feijão ^{6,13} com hortaliça	94
	Prato	Massa espiral de salmão com cenoura, feijão verde e milho ^{1,4,6,10}	574
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Massa espiral de ervilhas com cenoura e milho ^{1,6,10}	407
	Salada	Incorporado no prato	-
	Sobremesa	Fruta	75

		V. Energético	
Sexta	Sopa	Espinafres	84
	Prato	Empadão de carne (arroz) ^{1,6,12}	449
	Guarnição	Incorporado no prato	-
	Vegetariana	Empadão de soja (arroz) ⁶	474
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75



UNISELF, SA

Semana I

AMADORA
Câmara Municipal

Semana de 09 a 13 de setembro de 2024

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	Cardinal ⁴ 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 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 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	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	Creme de alho francês	94
	Prato	Perna de peru assada/ estufada com tomilho	241
	Guarnição	Esparguete ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Salada de grão ^{6,13} 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 Leite Creme ⁷	75/242

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

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

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

		V. Energético	
Quarta	Sopa	Creme de curgete	82
	Prato	Feijoada (porco) feijão ^{6,13} , cenoura e lombardo	332
	Guarnição	Arroz branco	243
	Vegetariana	Feijoada vegetariana ^{6,13} (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	Abrótea ⁴ 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	Massa macarronete ^{1,6,10}	143
	Vegetariana	Jardineira de soja (soja grossa, batata, cenoura, feijão verde) ⁶	462
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

Semana de 30 de setembro a 04 de outubro de 2024

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

		V. Energético
Terça	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Quarta	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Quinta	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

		V. Energético
Sexta	Sopa	
	Prato	
	Guarnição	
	Vegetariana	
	Salada	
	Sobremesa	

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.