



MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE

UNISELF

EMENTA

Nº 2	Semana de 11 a 15 de Maio			
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Alho francês		76
	Prato	Lombo assado com esparguete	glúten, sulfitos	300
	Vegetariano	Seitan assado com esparguete e legumes	glúten, soja	260
	Dieta	Lombo grelhado com esparguete	glúten	240
	Salada	Alface e cenoura		60
	Sobremesa	Maça, Laranja		44
3ª FEIRA	Sopa	Espinafres		76
	Prato	Salada Russa de pescada,ovo,batata,legumes	Peixe/ovo	268
	Vegetariano	Salada russa de lentinhas ,batata,legumes	glúten, soja	255
	Dieta	Salada russa de pescada,batata,legumes	peixe	240
	Sobremesa	logurte ou maçã	leite	65/44
4ª FEIRA	Sopa	Legumes		85
	Prato	Salada de frango com salsichas e massa tricolor e legumes	glúten	411
	Vegetariano	Salada de salsichas vegetariana com massa tricolor e legumes	glúten	403
	Dieta	Salada de frango com salsichas e massa tricolor e legumes	glúten	380
	Salada	Feijão verde, milho, ervilhas, cenoura		65
	Sobremesa	Banana e maçã		44
5ª FEIRA	Sopa	Juliana		85
	Prato	Arroz de atum	Peixe	346
	Vegetariano	Arroz com seitan		245
	Dieta	Arroz de peixe	Peixe	200
	Salada	Alface, cenoura		45
	Sobremesa	Pêra, maçã		44
6ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		80
	Prato	Esparguete a Bolonhesa	glúten	410
	Vegetariano	Soja e cogumelos a bolonhesa	glúten	365
	Dieta	Febra grelhada com esparguete	glúten	380
	Salada	Alface, milho		60
	Sobremesa	Maçã, Tangerina		44

**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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar**



Nº 3		Semana de 18 a 22 de Maio		
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Legumes		76
	Prato	Hamburguer de aves com esparguete	glúten	280
	Vegetariano	Hamburguer vegetariana com esparguete	glúten	230
	Dieta	Febra grelhada com esparguete	glúten	210
	salada	Alface e pepino		65
	Sobremesa	Maçã, pêra		44
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		75
	Prato	Filetes no forno com batata cozida	Peixe	320
	Vegetariano	Cogumelos e legumes salteados com batata cozida	glúten	300
	Dieta	Filetes no forno com batata cozida	peixe	290
	Salada	Juliana com cenoura		70
	Sobremesa	Maçã, Pudim		65/44
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês		70
	Prato	Rancho	Glúten	295
	Vegetariano	Rancho vegetariano	glúten	257
	Dieta	Rancho com estufado simples	glúten	220
	Salada	Couve e cenoura		65
	Sobremesa	Banana ou maçã		44
5ª FEIRA	Sopa	Feijão e couve		79
	Prato	Calamares no forno com arroz de tomate	Peixe/ ovo	220
	Vegetariano	Crepes vegetarianos com arroz de tomate	glúten	190
	Dieta	Filetes no forno com arroz de cenoura	peixe	200
	Salada	Alface e beterraba		60
	Sobremesa	Maçã ou Pêra		44
6ª FEIRA	Sopa	Creme de couve flor e espinafres		78
	Prato	Frango estufado com massa espiral e cenoura	glúten	420
	Vegetariano	Seitan estufado com massa espiral e cenoura	glúten	320
	Dieta	Lombo grelhado com massa espiral e cenoura	glúten	300
	Salada	Alface e couve roxa		35
	Sobremesa	Tangerina ou maçã		44

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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



Nº 4		Semana de 25 a 29 de Maio		
DIA	PRATO	ALMOÇO		KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Juliana		85
	Prato	Ovo mexido com salsichas e arroz de cenoura	ovo	261
	Vegetariano	Salsichas vegetariana com arroz de cenoura	soja	220
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura		205
	Salada	Alface e milho		55
	Sobremesa	Maçã amarela, Pêra		44
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		89
	Prato	Bacalhau no forno (batata, cenoura, alho francês bacalhau, cebola e bechamel)	peixe/ leite	310
	Vegetariano	Legumes batata, cebola, bechamel no forno	leite	255
	Dieta	Bacalhau cozido com batata e legumes	peixe	290
	Salada	Tomate e alface		45
	Sobremesa	Maçã vermelha, tangerina		44
4ª FEIRA	Sopa	Brócolos com cenoura		80
	Prato	Strogonoff de porco com esparguete	Glúten	330
	Vegetariano	Seitan com esparguete	glúten, soja	205
	Dieta	Lombo estufado simples com massa esparguete	glúten	280
	Salada	Alface e cenoura		70
	Sobremesa	Maçã, banana		44
5ª FEIRA	Sopa	Alho francês		76
	Prato	Arroz de atum	peixe	267
	Vegetariano	Arroz de cogumelos		334
	Dieta	Arroz de peixe	peixe	267
	Salada	Alface, Beterraba		50
	Sobremesa	logurte de aroma ou maçã	leite	89/44
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde		77
	Prato	Salada de frango (massa espiral tricolor, frango, mistura de legumes primavera)		290
	Vegetariano	Salada (massa espiral tricolor, soja, mistura de legumes primavera)		206
	Dieta	Frango grelhado (massa espiral tricolor, frango, mistura de legumes primavera)		220
	Salada	Mistura primavera		50
	Sobremesa	Maçã, Laranja		44

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