



Nº 1	Semana de 9 a 13 de Fevereiro			
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Alho francês		76
	Prato	Esparguete a Bolonhesa	glúten, sulfitos	261
	Vegetariano	Esparguete a Bolonhesa com soja	glúten, soja	260
	Dieta	Peito de frango grelhado com esparguete	glúten	240
	Salada	Beterraba e cenoura ralada		35
	Sobremesa	Maça, pêra		44
3ª FEIRA	Sopa	Espinafres		76
	Prato	Salada Russa de pescada, batata, legumes	Peixe	268
	Vegetariano	Salada russa de lentilhas, batata, legumes	glúten, soja	255
	Dieta	Salada russa de pescada, batata, legumes	peixe	240
	Sobremesa	Maça amarela, Gelatina		65/44
4ª FEIRA	Sopa	Legumes		85
	Prato	Feijoadade porco com arroz branco		411
	Vegetariano	Feijoadade legumes com arroz branco		403
	Dieta	Tirinhas de porco (estufado Simples) com arroz		380
	Salada	Couve, cenoura		65
	Sobremesa	Banana e maça		44
5ª FEIRA	Sopa	Juliana		85
	Prato	Massa cotovelinhos com cavala e legumes	Peixe, glúten	346
	Vegetariano	Cogumelos com massa cotevelinhos e legumes	Glúten	245
	Dieta	Red, fish cozido com massa cotevelinhos e legumes	Peixe	200
	Salada	Feijão verde, ervilhas, cenoura		45
	Sobremesa	Pêra ou maça		44
6ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		80
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura		410
	Vegetariano	Seitan assado com arroz de cenoura	sulfitos	365
	Dieta	Frango grelhado com arroz de cenoura		380
	Salada	Alface, couve roxa		60
	Sobremesa	Maça, 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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve**



Nº 2	Semana de 16 a 20 de Fevereiro			
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa			
	Prato	Férias		
	Vegetariano			
	Dieta			
	salada			
	Sobremesa			
3ª FEIRA	Sopa			
	Prato	CARNAVAL		
	Vegetariano			
	Dieta			
	Salada			
	Sobremesa			
4ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Vegetariano	Férias		
	Dieta			
	Salada			
	Sobremesa			
5ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura ,courgute e brócolos		79
	Prato	Massa tricolor com atum e cenoura ralada		220
	Vegetariano	Massa tricolor com soja e cenoura ralada		190
	Dieta	Massa tricolor com salmão e cenoura ralada		200
	Salada	Legumes		60
	Sobremesa	Maça encarnada / Pêra		44
6ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		78
	Prato	Almondegas de aves com arroz primavera		420
	Vegetariano	Seitan assado com arroz primavera	glúten	320
	Dieta	Peito de frango grelhado com arroz primavera		300
	Salada	Alface e cenoura		35
	Sobremesa	Laranja , maça		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 rijas, 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

EMENTA

Nº 3	Semana de 23 a 27 de Fevereiro			
DIA	PRATO	ALMOÇO		KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes		85
	Prato	Ovo mexido com salsichas e arroz de cenoura	ovo	261
	Vegetariano	Salsichas vegetariana com arroz de cenoura	soja	220
	Dieta	Perú grelhado com arroz de cenoura	Glúten	205
	Salada	Alface e milho		55
	Sobremesa	Banana, maçã vermelha		44
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		89
	Prato	Bacalhau no forno(batata,cenoura,alho francês bacalhau cebola e bechamel	peixe	310
	Vegetariano	Legumes batata,cebola,bechamel no forno	glúten, soja, sementes de	255
	Dieta	bacalhau cozido com batata e legumes	peixe	290
	Salada	Tomate e alface		45
	Sobremesa	Maça vermelha,tangerina		44
4ª FEIRA	Sopa	Brocolos com cenoura		80
	Prato	Rancho	Glúten	330
	Vegetariano	Rancho com soja e legumes	glúten, soja	205
	Dieta	Lombo estufado simples com massa macarronete	soja	300
	Salada	Couve ,cenoura		70
	Sobremesa	Pêra, maçã vermelha		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	Espinafres		77
	Prato	Frango estufado com esparguete	glúten	290
	Vegetariano	Seitan estufado com esparguete	glúten, sulfitos	206
	Dieta	Peito de frango grelhado com esparguete	glúten	220
	Salada	Alface / milho		50
	Sobremesa	Fruta - Laranja, maçã encarnada		44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contêm 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**



Nº 4	Semana de 2 a 6 de Março			
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Juliana		77
	Prato	Almôndegas de avês estufadas com massa espiral	glúten, soja, sulfitos	256
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com massa espiral	glúten, soja	230
	Dieta	Peru grelhado com massa espiral		63
	Salada	Alface ,beterraba		35
	Sobremesa	Pêra , Maça encarnada		44
3ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	glúten	106
	Prato	Pescada estufada com batata cozida	peixe	356
	Vegetariano	Cogumelos estufados com batata cozida	Sulfitos	365
	Dieta	Filetes de pescada grelhado com batata cozida	Peixe	59
	Salada	Couve juliana ,cenoura		40
	Sobremesa	Gelatina de morango , maça	glúten	60/44
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura e abóbora		76
	Prato	Strogonoff de porco com esparguete	leite	366
	Vegetariano	Seitan com esparguete	glúten, soja	205
	Dieta	Febra de porco grelhada com esparguete		63
	Salada	Alface ,cenoura		35
	Sobremesa	banana, maça amarela		44
5ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		85
	Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura	peixe	300
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz de cenoura	soja,glúten	365
	Dieta	Salmão no forno com arroz de cenoura	peixe	63
	salada	Alface , milho		35
	Sobremesa	Pêra,maça vermelha		44
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde		74
	Prato	Carne guizada com macarronete e legumes	glúten	411
	Vegetariano	Seitan guisado com macarronete e legumes	glúten	205
	Dieta	Carne guizada simples com macarronete e legumes	glúten	59
	Salada	Legumes		60
	Sobremesa	Tangerina ,maça amarela		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 de um colaborador.