

**MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE****UNISELF****EMENTA**

Nº 1	Semana de 5 a 9 de Janeiro		
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS
2ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
	Prato	Hamburguer de aves com massa espiral	glúten, sulfitos
	Vegetariano	Hamburguer de legumes com massa espiral	glúten, soja
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa espiral	glúten
	Salada	Alface, milho	
	Sobremesa	Maça encarnada, Tangerina	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Salada Russa de pescada,ovo,batata,legumes	Peixe
	Vegetariano	Salada russa de Soja ,batata,legumes	glúten, soja
	Dieta	Salada russa de pescada,batata,legumes	peixe
	Sobremesa	Maça amarela, banana	
4ª FEIRA	Sopa	Legumes	
	Prato	Feijoada de porco com arroz branco	
	Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz branco	
	Dieta	Tirinhas de porco (estufado Simples) com arroz de couve	
	Salada	Couve, cenoura	
	Sobremesa	Pêra e maça	
5ª FEIRA	Sopa	Juliana	
	Prato	Massa cotovelinhos com Redfish, Abrótea e legumes	Peixe,glúten
	Vegetariano	Cogumelos com massa cotovelinhos e legumes	Glúten
	Dieta	Redfish cozido com massa cotovelinhos e legumes	Peixe
	Salada	Feijão verde,ervilhas ,cenoura	
	Sobremesa	Iogurte de aromas ou maçã	Leite
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	
	Vegetariano	Seitan assado com arroz de cenoura	sulfitos
	Dieta	Frango grelhado com arroz de cenoura	
	Salada	Alface ,Tomate	
	Sobremesa	Maçã , laranja	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoin, 6- 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 o é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colabo

KCAL
76
261
260
240
35
44
76
268
255
240
44
85
411
403
380
65
44
85
346
245
200
45
55/44
80
410
365
380
60
44
Soja, 7- queim não rador.

*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.



Nº 2		Semana de 12 a 16 de Janeiro			
DIA	PRATO	ALMOÇO		ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Couve e cenoura			80
	Prato	Febras estufadas com esparguete		Glúten	261
	Vegetariano	Seitan estufado com legumes e esparguete		soja	250
	Dieta	Medalhão de porco estufado ao natural, esparguete e cenoura		Glúten	240
	salada	Alface ,cenoura			46
	Sobremesa	Maçã, banana			44
3ª FEIRA	Sopa	Legumes			77
	Prato	Filetes no forno com puré de batata		peixe	268
	Vegetariano	Crepes de legumes com puré de batata		Glúten	250
	Dieta	Filete grelhado com puré de batata		peixe	220
	Salada	Brócolos e cenoura			40
	Sobremesa	Gelatina, maçã branca			77/44
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres			85
	Prato	Arroz de frango no forno			390
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura		glúten, soja	253
	Dieta	Perna de frango grelhado com arroz de cenoura			220
	Salada	Alface, beterraba			35
	Sobremesa	Tangerina, maçã vermelha			44
5ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura, curgete e brócolos			79
	Prato	Massa tricolor com atum e cenoura ralada		peixe	395
	Vegetariano	Massa tricolor com soja e cenoura ralada		soja	370
	Dieta	Massa tricolor com salmão e cenoura ralada			2220
	Salada	Legumes			60
	Sobremesa	Maça encarnada / Laranja			44
6ª FEIRA	Sopa	Feijão verde			78
	Prato	Carne assada com arroz primavera			420
	Vegetariano	Seitan assado com arroz primavera		glúten	320
	Dieta	Febra de porco grelhada com arroz primavera			300
	Salada	Alface e cenoura			35
	Sobremesa	Pêra, maçã			44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoin, 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.

**MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE****UNISELF****EMENTA**

Nº 3		Semana de 19 a 23 de Janeiro		
DIA	PRATO	ALMOÇO		KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes		85
	Prato	Ovo mexido com salsichas e arroz de cenoura	ovo	261
	Vegetariano	Salsichas vegetarianas com arroz de cenoura	soja	220
	Dieta	Peru grelhado com arroz de cenoura	Glúten	205
	Salada	Alface e milho		55
	Sobremesa	Banana, maçã vermelha		44
3ª FEIRA	Sopa	Alho francês		89
	Prato	Bacalhau no forno, batata, cenoura, 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	Maçã vermelha, tangerina		44
4ª FEIRA	Sopa	Brócolos 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	Feijão verde		76
	Prato	Arroz de atum	peixe	267
	Vegetariano	Arroz de cogumelos		334
	Dieta	Arroz de peixe	peixe	267
	Salada	Alface, Beterraba		50
	Sobremesa	Iogurte de aroma ou maçã	leite	89/44
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres		77
	Prato	Lombo de porco assado com esparguete	glúten	290
	Vegetariano	Seitan assado com esparguete	glúten, sulfitos	206
	Dieta	Lombo 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 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**

Nº 4	Semana de 2 a 6 de Fevereiro			
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres		77
	Prato	Almôndegas de aves 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	Laranja, maçã 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 grelhados com batata cozida	Peixe	59
	Salada	Couve juliana, cenoura		40
	Sobremesa	Gelatina de morango , fruta - maça	glúten	60/44
4ª FEIRA	Sopa	Juliana		76
	Prato	Strogonoff de porco com arroz branco	leite	366
	Vegetariano	Seitan com arroz branco	glúten, soja	205
	Dieta	Febra de porco grelhada com arroz branco		63
	Salada	Alface, cenoura		35
	Sobremesa	Fruta - banana, maçã amarela		44
5ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		85
	Prato	Empadão de atum com puré	peixe	300
	Vegetariano	Empadão de legumes com puré	soja,glúten	365
	Dieta	Salmão cozido com puré	peixe	63
	salada	Alface, milho		35
	Sobremesa	Pêra, maçã vermelha		44
6ª FEIRA	Sopa	Grão e couve		74
	Prato	Carne guisada 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, maçã amarela		44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoin, 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.