

**UNISELF****MUNICIPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE****EMENTA**

Nº 1		Semana de 15 a 19 de Setembro		
DIA	PRATO	ALMOÇO		KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes		85
	Prato	Hambúrguer de aves com esparguete	glúten, soja, sulfitos	261
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com esparguete	glúten, soja	300
	Salada	Salada mista		59
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		74
	Prato	Calamares com arroz de cenoura	glúten, peixe, moluscos	335
	Vegetariano	Crepes vegetarianos com arroz de cenoura	glúten, soja, sementes de sésamo	255
	Salada	Salada mista		59
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês		80
	Prato	Carne de porco estufada com batata cozida		393
	Vegetariano	Seitan com batata e legumes	glúten, soja	205
	Salada	Legumes		63
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
5ª FEIRA	Sopa	Juliana		76
	Prato	Filetes no forno com arroz	peixe	267
	Vegetariano	Lentilhas com legumes e arroz		334
	Salada	Salada mista		59
	Sobremesa	logurte de aromas / Fruta da época	leite	89/44
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres		77
	Prato	Frango desfiado com massa espiral e legumes	glúten	417
	Vegetariano	Cogumelos com massa espiral e legumes	glúten, sulfitos	206
	Salada	Legumes		63
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		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.**

**UNISELF****MUNICIPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE****EMENTA****Nº 2****Semana de 22 a 26 de Setembro**

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Alho francês		80
	Prato	Ovo mexido com salsichas e arroz	ovo, soja	368
	Vegetariano	Salsichas vegetarianas com legumes e arroz	soja	250
	Salada	Salada mista		59
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
3ª FEIRA	Sopa	Espinafres		77
	Prato	Massinhas de peixe com legumes	glúten, peixe	268
	Vegetariano	Soja com legumes e massinhas	glúten, soja	365
	Salada	Legumes		63
	Sobremesa	Doce / Fruta da época	glúten, ovo, leite	118/44
4ª FEIRA	Sopa	Legumes		85
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura		413
	Vegetariano	Seitan com legumes e arroz	glúten, soja	253
	Salada	Salada mista		59
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
5ª FEIRA	Sopa	Couve		79
	Prato	Salada de feijão frade, atum, batata, legumes	peixe	471
	Vegetariano	Salada de feijão frade, soja, batata, legumes	soja	401
	Salada	Salada mista		59
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
6ª FEIRA	Sopa	Couve flor com brocolos		91
	Prato	Strogonoff de porco com esparguete	leite, sulfitos	468
	Vegetariano	Strogonoff vegetariano com esparguete	glúten, soja	204
	Salada	Legumes		63
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		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.**

\*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

**EMENTA**

Nº 3

Semana de 29 de Setembro a 3 de Outubro

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres		77
	Prato	Esparguete a Bolonhesa	glúten, soja, sulfitos	298
	Vegetariano	Bolonhesa vegetariana	glúten, soja	335
	Salada	Salada mista		59
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
3ª FEIRA	Sopa	Juliana		76
	Prato	Rissois de peixe com arroz de cenoura	glúten, crustáceos, peixe, soja, leite	309
	Vegetariano	Crepes vegetarianos com arroz de cenoura	glúten, soja, sementes de sésamo	255
	Salada	Salada mista		59
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
4ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		74
	Prato	Rancho	glúten	405
	Vegetariano	Rancho vegetariano	glúten	403
	Salada	Legumes		63
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		44
5ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes		85
	Prato	Salada russa de peixe com ovo, batata e legumes	ovo, peixe	346
	Vegetariano	Salada russa vegetariana		245
	Salada	Legumes		63
	Sobremesa	Doce / Fruta da época	glúten, ovo, leite	118/44
6ª FEIRA	Sopa	Alho francês		80
	Prato	Arroz de frango no forno		450
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e legumes		365
	Salada	Salada mista		59
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		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.**

**UNISELF****MUNICIPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE****EMENTA**

<b>Nº 4</b>				
<b>Semana de 6 a 10 de Outubro</b>				
<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALERGÉNEOS</b>	<b>KCAL</b>
<b>2ª FEIRA</b>	<i>Sopa</i>	Espinafres		77
	<i>Prato</i>	Almôndegas estufadas com massa espiral	glúten, soja, sulfitos	256
	<i>Vegetariano</i>	Hambúrguer vegetariano com massa espiral	glúten, soja	300
	<i>Salada</i>	Legumes		63
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)		44
<b>3ª FEIRA</b>	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura com massinhas	glúten	106
	<i>Prato</i>	Arroz de atum	peixe	356
	<i>Vegetariano</i>	Arroz de legumes e lentilhas		365
	<i>Salada</i>	Salada mista		59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)		44
<b>4ª FEIRA</b>	<i>Sopa</i>	Juliana		76
	<i>Prato</i>	Frango assado com púre de batata	leite	366
	<i>Vegetariano</i>	Seitan com púre de batata	glúten, soja	205
	<i>Salada</i>	Legumes		63
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)		44
<b>5ª FEIRA</b>	<i>Sopa</i>	Legumes		85
	<i>Prato</i>	Peixe no forno com arroz primavera	peixe	300
	<i>Vegetariano</i>	Arroz de legumes e lentilhas		365
	<i>Salada</i>	Legumes		63
	<i>Sobremesa</i>	logurte de aromas /Fruta	leite	89/44
<b>6ª FEIRA</b>	<i>Sopa</i>	Feijão verde		74
	<i>Prato</i>	Carne assada com massa esparguete	glúten	411
	<i>Vegetariano</i>	Seitan com assado com esparguete	glúten, soja	205
	<i>Salada</i>	Salada mista		59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)		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.**