

Nº1				
Semana de 2 a 6 de março				
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Juliana		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		200
	Salada	Alface,beterraba		35
	Sobremesa	Pêra, 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	Pescada cozida com batata cozida e legumes	Peixe	59
	Salada	Couve juliana,cenoura		40
	Sobremesa	Gelatina de morango , maçã	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, maçã 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,maçã vermelha		44
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde		74
	Prato	Carne guisada com macarronete e legumes	glúten	411
	Vegetariano	Seitan guisado com macarronete e legumes	glúten	205
	Dieta	Carne guisada 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 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.



Nº 2	Semana de 9 a 13 de março			
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGENEO S	KC AL
2ª FEIRA	Sopa	Alho francês		76
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	glúten, sulfitos	261
	Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa com soja	glúten, soja	260
	Dieta	Peito de frango grelhado com esparguete	glúten	240
	Salada	Beterraba e cenoura ralada		35
	Sobremesa	Maçã, pêra		44
3ª FEIRA	Sopa	Espinafres		76
	Prato	Salada Russa de pescada,ovo,batata,legumes	Peixe	268
	Vegetariano	Salada russa de lentilhas,batata,legumes	glúten, soja	255
	Dieta	Salada russa de pescada,batata,legumes	peixe	240
	Sobremesa	Maçã amarela, Pudim		65/ 44
4ª FEIRA	Sopa	Legumes		85
	Prato	Feijoada de porco com arroz branco		411
	Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz branco		403
	Dieta	Tirinhas de porco (estufado simples) com arroz		380
	Salada	Couve ,cenoura		65
	Sobremesa	Banana e maçã		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 maçã		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	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- 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 março		
DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Legumes		76
	Prato	Febras estufadas com esparguete	glúten	280
	Vegetariano	Seitan estufado com esparguete	glúten	230
	Dieta	Febra grelhada com esparguete	glúten	210
	salada	Tomate e milho		65
	Sobremesa	Maçã ou Laranja		44
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		75
	Prato	Filetes de Redfish no forno com púre de batata	Peixe	320
	Vegetariano	Crepes de legumes com púre de batata	glúten	300
	Dieta	Filetes de Redfish grelhado com púre de batata	peixe	290
	Salada	Legume (Brocolos e cenoura)		70
	Sobremesa	Pêra ou Maçã		44
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês		70
	Prato	Arroz de frango no forno		295
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e legumes no forno	glúten/sementes	257
	Dieta	Frango grelhado com arroz de legumes		220
	Salada	Alface e beterraba		65
	Sobremesa	Banana ou maçã		44
5ª FEIRA	Sopa	Feijão e couve		79
	Prato	Bolonhesa de atum	Peixe/glúten	220
	Vegetariano	Bolonhesa de legumes	glúten	190
	Dieta	Bolonhesa de peixe	glúten	200
	Salada	Legumes (Mistura primavera)		60
	Sobremesa	Gelatima ou maçã		65/44
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura e brócolos		78
	Prato	Lombo assado com arroz de cenoura		420
	Vegetariano	Seitan assado com arroz de cenoura	glúten	320
	Dieta	Lombo grelhado com arroz de cenoura		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.**

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

Nº 4		Semana de 23 a 27 de março		
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	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	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	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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar**