



CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA

CAMARA MUNICIPAL DE NISA



UNISELF, SA

Semana de 4 a 7 de dezembro de 2017

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 <sup>a</sup>	Sopa	Cenoura com ervilhas		104
	Prato	Strogonoff de Peru com arroz de Feijão salada	Glúten, Leite	470
	Vegetariano	Crepe de legumes com arroz e salada	Glúten	446
	Sobremesa	Iogurte de aromas	Leite	89
3 <sup>a</sup>	Sopa	Canja de Galinha	Glúten	161
	Prato	Caldeirda de Cação (tintureira) e batata Cozida	Peixe	284
	Vegetariano	Lasanha Vegetariana (alho Francês, espinafres e cenoura) salada tomate	Glúten	391
	Sobremesa	Fruta da época		62
4 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de alface		93
	Prato	Empadão de atum (arroz) c/ salada alface	Peixe	459
	Vegetariano	Massa espiral com cogumelos, ervilhas, cenoura e milho	Glúten	373
	Sobremesa	Fruta da época		62
5 <sup>a</sup>	Sopa	Espinafres		93
	Prato	Tirinhas de peito frango c/ massa espiral e cenoura ralada	Glúten	482
	Vegetariano	Chili vegetariano e salada de alface		425
	Sobremesa	Gelado	Leite	296
6 <sup>a</sup>	Sopa	Legumes (couve lombardo, nabo e cenoura)		93
	Prato	Salada camponesa c/ pescada e ovo ralado	Peixe, Ovo	464
	Vegetariano	Estufado de legumes com arroz de coentros e brocolos cozidos		406
	Sobremesa	Fruta da época		62

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA

CAMARA MUNICIPAL DE NISA



UNISELF, SA<sup>A</sup>

Semana de 11 a 15 dezembro de 2017

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de cenoura c/ hortelã		88
	Prato	Esparguete à bolonhesa c/ cenoura ralada	Glúten, Soja, Sulfitos	554
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz		347
	Sobremesa	Fruta da época		62
3 <sup>a</sup>	Sopa	Grão c/ couve flor		226
	Prato	Paloco c/ natas e salada de alface	Peixe, Glúten, Leite	467
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, beringela, cogumelos e lentilhas)		303
	Sobremesa	Iogurte de aromas	Leite	89
4 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de brocolos		99
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) e salada mista		479
	Vegetariano	Lasanha de alho francês e milho	Glúten	354
	Sobremesa	Fruta da época		62
5 <sup>a</sup>	Sopa	Cenoura e ervilhas		104
	Prato	Salada de salmão, batata e macedónia de legumes	Peixe	646
	Vegetariano	Arroz com grão, cogumelos e courgete		527
	Sobremesa	Fruta da época		62
6 <sup>a</sup>	Sopa	Sopa de grelos		94
	Prato	Cubinhos de porco estufados c/ massa espiral e couve flor	Glúten	598
	Vegetariano	Feijão guisado c/ cenoura, abóbora, couve e massa	Glúten	323
	Sobremesa	Gelatina		186

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.