



CÂMARA
MUNICIPAL
NISA

CAMARA MUNICIPAL DE NISA



UNISELF, SA

15 e 16 de Fevereiro de 2018

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

Semana de 19 a 23 Fevereiro 2018

		EMENTA		ALERGÉNIOS	Kcal
2^a	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^a	Sopa	Grão c/ couve flor			226
	Prato	Paloco c/ natas e salada de alface	Peixe, Glúten, Leite		467
	Vegetariano	Jardineira vegetariana <small>(batata, beringela, cogumelos e lentilhas)</small>			303
	Sobremesa	logurte de aromas	Leite		89
4^a	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^a	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^a	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 <small>massa</small>	Glúten		323
	Sobremesa	Gelatina			186

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



26 de Fevereiro a 2 de Março 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Creme de hortaliça		106
	Prato	Figurinhas de pescada no forno, c/ arroz de brocolos	Peixe, Glúten	572
	Vegetariano	Estufadinho de feijão, batata, couve lombarda, cenoura		346
	Sobremesa	Fruta da época		62
3ª	Sopa	Sopa de alho francês		98
	Prato	Perna de frango assada c/ molho de laranja e massa espiral e beterraba ralada	Glúten	700
	Vegetariano	Crepe de legumes, arroz de cenoura e salada de couve roxa e beterraba	Glúten	536
	Sobremesa	Pudim flam	Leite	136
4ª	Sopa	Canja de galinha	Glúten	161
	Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e brocolos	Peixe	376
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e feijão verde cozido	Glúten	459
	Sobremesa	Fruta da época		62
5ª	Sopa	Abobora c/ massinhas		138
	Prato	Almondegas mistas c/ esparguete e cenoura ralada	Glúten, Soja, Sulfitos	603
	Vegetariano	Massa tagliatelle primavera (massa tagliatelle estufada com ervilhas, cenoura, milho e courgette)	Glúten	397
	Sobremesa	Fruta da época		62
6ª	Sopa	Vegetais		107
	Prato	Badejo no forno c/ batata corada e feijão verde		397
	Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura e lombardo e arroz		466
	Sobremesa	logurte de aromas	Leite	89

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



Semana de 5 a 9 Março 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Nabiças		98
	Prato	Hamburguer mistos c/ arroz de ervilhas e cenoura ralada	Glúten, Soja, Sulfitos	522
	Vegetariano	Chilli Vegetariano		376
	Sobremesa	Fruta da época		62
3ª	Sopa	Feijão branco e couve		204
	Prato	Filetes no forno c/ batata cozida e feijão verde cozido	Peixe	414
	Vegetariano	Saladinha de grão, batata, brócolos, cenoura e nabo		401
	Sobremesa	Gelatina		138
4ª	Sopa	Creme de ervilhas		115
	Prato	Ovos mexidos c/ fiambre arroz e salada mista	Ovo, Leite	495
	Vegetariano	Bolonhesa de Legumes	Glúten	316
	Sobremesa	Fruta da época		62
5ª	Sopa	Alho Francês		98
	Prato	Massada de peixe	Peixe, Glúten	348
	Vegetariano	Massa espiral c/ cogumelos, ervilhas, cenoura, milho e salada de alface	Glúten	318
	Sobremesa	Fruta da época		62
6ª	Sopa	Caldo Verde		86
	Prato	Ranchinho à minhota (porco, grão, macarronete, cenoura e repolho)	Glúten	542
	Vegetariano	Jardineira de legumes e couve lombardo, cenoura e nabo		287
	Sobremesa	Gelado	Leite	151

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. 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



Semana de 12 a 16 de Março 2018

		EMENTA		ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Feijão verde e cenoura ralada			98
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas paloco, batata, grão, cenoura e ovo ralado)		Peixe, Ovo	562
	Vegetariano	Caril de grão, arroz branco e brocólos cozidos			605
	Sobremesa	Fruta da época			62
3ª	Sopa	Brocolos			99
	Prato	Macarronete c/ cubinhos de porco cenoura e ervilhas		Glúten	573
	Vegetariano	Crepes Vegetariano c/ salada camponesa			461
	Sobremesa	Pudim Caramelo		Leite	134
4ª	Sopa	Creme de alface			93
	Prato	Arroz de peixe à malandrinho		Peixe	357
	Vegetariano	Macarrão com cogumelos salteados e macedónia		Glúten	305
	Sobremesa	Fruta da época			62
5ª	Sopa	Couve Lombardo			110
	Prato	Frango estufado c\ esparguete e salada de alface		Glúten	686
	Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura e batata aos cubos e salada de tomate			460
	Sobremesa	Fruta da época			62
6ª	Sopa	Legumes (couve lombardo, nabo e cenoura)			93
	Prato	Saladinha de atum c/ feijão frade, batata, cenoura e ovo ralado		Ovo, Peixe	531
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos, arroz branco e salada de <small>alface</small>			459
	Sobremesa	Iogurte de aromas		Leite	89

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



Semana de 19 a 23 de Março 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Creme de curgete		96
	Prato	Chilli c/ arroz e salada de tomte	Soja, Glúten, Sulfitos	724
	Vegetariano	Estufadinho de feijão, batata, couve lombarda, cenoura		346
	Sobremesa	Fruta da época		62
3ª	Sopa	Creme de cenoura e hortelã		88
	Prato	Bacalhau c/ natas e salada de alface	Peixe, Leite, Glúten	446
	Vegetariano	Crepes vegetarianos (milho, cenoura, alho francês), arroz de coentros	Glúten	478
	Sobremesa	Gelatina		138
4ª	Sopa	Espinafres		93
	Prato	Arroz de carne (porco, frango) e cenoura ralada		592
	Vegetariano	Arroz de ervilhas, cogumelos e brócolos		305
	Sobremesa	Fruta da época		62
5ª	Sopa	Primavera		111
	Prato	Saladinha de salmão c/ batata, cenoura e ervilha	Peixe	612
	Vegetariano	Grão estufado com batata, couve lombarda		486
	Sobremesa	Gelado	Leite	296
6ª	Sopa	Legumes (couve lombardo, nabo e cenoura)		93
	Prato	Esparguete gratinada c/ cogumelos, cubinhos de fiambre e milho	Glúten, Leite, Soja	562
	Vegetariano	Massa espiral com cogumelos, ervilhas, cenoura e milho	Glúten	308
	Sobremesa	Fruta da época		62

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