



CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA

CAMARA MUNICIPAL DE NISA



UNISELF, SA

Semana de 29 de Outubro a 2 de Novembro de 2018

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

**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.

Semana de 5 a 9 de Novembro de 2018

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

**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

Semana de 12 a 16 de Novembro de 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 <sup>a</sup>	Sopa	Cenoura com ervilhas		104
	Prato	<b>Strogonoff de Porco</b> com arroz de Feijão salada	Glúten, Leite	470
	Vegetariano	Crepe de legumes com arroz e salada	Glúten	446
	Sobremesa	<b>Iogurte</b> de aromas	Leite	89
3 <sup>a</sup>	Sopa	<b>Canja</b> de Galinha	Glúten	161
	Prato	<b>Caldeirda de Cação (tintureira)</b> e batata Cozida	Peixe	284
	Vegetariano	<b>Lasanha</b> 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	<b>Massa espiral</b> 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/ <b>massa espiral</b> e cenoura ralada	Glúten	482
	Vegetariano	Chili vegetariano e salada de alface		425
	Sobremesa	<b>Gelado</b>	Leite	296
6 <sup>a</sup>	Sopa	Legumes (couve lombardo, nabo e cenoura)		93
	Prato	Salada camponesa c/ <b>pescada e ovo ralado</b>	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

Semana de 19 a 23 de Novembro de 2018

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

**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.



Semana de 26 a 30 de Novembro de 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de cenoura c/ hortelã		88
	Prato	<b>Esparguete à bolonhesa</b> 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	<b>Paloco c/ natas</b> e salada de alface	Peixe, Glúten, Leite	467
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata,beringela,cogumelos e lentilhas)		303
	Sobremesa	<b>Iogurte</b> 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	<b>Lasanha</b> de alho francês e milho	Glúten	354
	Sobremesa	Fruta da época		62
5 <sup>a</sup>	Sopa	Cenoura e ervilhas		104
	Prato	Salada de <b>salmão</b> , 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.



CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA

CAMARA MUNICIPAL DE NISA



UNISELF, SA

Semana de 3 a 7 de Dezembro de 2018

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