



Semana de 17 a 21 Setembro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 ^a	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
3 ^a	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
4 ^a	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
5 ^a	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
6 ^a	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.

Semana de 24 a 28 Setembro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 ^a	Sopa	Creme de hortalíça		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
3 ^a	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
4 ^a	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
5 ^a	Sopa	Abobora c/ massinhas		138
	Prato	Almondegas mistas c/ esparguete e cenoura ralada	Glúten, Soja, Sulfitos	603
	Vegetariano	Massa tagliatelle primaveril (massa tagliatelle estufada com ervilhas, cenoura, milho e courgette)	Glúten	397
	Sobremesa	Fruta da época		62
6 ^a	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	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 01 a 05 Outubro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 ^a	Sopa	Cenoura com ervilhas		104
	Prato	Strogonoff de Porco 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 ^a	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 ^a	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 ^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 08 a 12 Outubro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 ^a	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
3 ^a	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
4 ^a	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
5 ^a	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 ^a	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 alface		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.



CÂMARA
MUNICIPAL
NISA

CAMARA MUNICIPAL DE NISA



UNISELF, SA

Semana de 15 a 18 Outubro 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 (batata, beringela, cogumelos e lentilhas)		303
	Sobremesa	Iogurte 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 massa	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.



CÂMARA
MUNICIPAL
NISA

CAMARA MUNICIPAL DE NISA



UNISELF, SA

Semana de 22 a 26 Outubro 2018

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