EMENTA SEMANAL

CRECHE

16 A 20 DE NOVEMBRO

UNISELF

				Kcal			
				Pré Escolar	1.º Ciclo	2.º e 3.º Ciclo	Ensino Sec.
2ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas[7] ou peça de fruta e bolachas variadas[1,3,7]				
	ALMOÇO	SOPA	Juliana				
		PRATO	Hambúrguer gourmet grelhado com esparguete[1]				
		DIETA	Bife de peru grelhado com esparguete[1]				
		PRATO VEG.	Hambúrguer de espinafres e quinoa com esparguete[1]				
		LEGUMES / SALADA	Espinafres salteados e salada crua em buffet				
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Pão de mistura com queijo ou manteiga[1,7], sumo concentrado ou leite simples[7]				
3ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas[7] ou peça de fruta e bolachas variadas[1,3,7]				
	ALMOÇO	SOPA	Espinafres				
		PRATO	Douradinhos[1,3,4] com arroz de ervilhas e cenoura				
		DIETA	Filete de pescada[4], arroz de ervilhas e cenoura				
		PRATO VEG.	Tofu salteado[6] com molho de citrinos, arroz de ervilhas e cenoura				
		LEGUMES / SALADA	Brócolos e salada crua em buffet				
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Iogurte liquido[7]/ leite simples[7] com bolacha de milho e queijo triangulo[7] ou pão com queijo[1,7]				
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas[7] ou peça de fruta e bolachas variadas[1,3,7]				
	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes				
		PRATO	Carne à portuguesa				
		DIETA	Bife de peru com arroz				
		PRATO VEG.	Soja à portuguesa[6]				
		LEGUMES / SALADA	Couve lombarda salteada e salada crua em buffet				
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)				
	LANCHE DA TARDE		Pão de sementes[1,8] com fiambre de peru ou marmelada e leite achocolatado[7] ou simples[7]				
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas[7] ou peça de fruta e bolachas variadas[1,3,7]				
	ALMOÇO	SOPA	Legumes				
		PRATO	Salada de atum com feijão frade batata e ovo[3,4]				
		DIETA	Perca cozida[4] com batata				
		PRATO VEG.	Salada de feijão frade batata e ovo[3]				
		LEGUMES / SALADA	Curgete salteada com abóbora e salada crua em buffet				
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / pudim				
	LANCHE DA TARDE		Barra de cereais[1,6,7] e leite simples[7] ou pão de mistura com fiambre de peru[1]				
6ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas[7] ou peça de fruta e bolachas variadas[1,3,7]				
	ALMOÇO	SOPA	Creme de ervilha				
		PRATO	Grelhada mista com ananás, arroz branco e feijão preto				
		DIETA	Bife de frango com arroz branco				
		PRATO VEG.	Estufado de feijão preto com arroz e ananás				
		LEGUMES / SALADA	Feijão-verde e salada crua em buffet				
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Pão de centeio com doce[1] e iogurtes de aromas[7] ou leite simples[7]				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
1-Glúten, 2-Crustáceos , 3-Ovos, 4-Peixes, 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-Tremoço, 14-Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Nota: Buffet de salada tem diariamente, cenoura, beterraba ralada, couve roxa, tomate, pepino, alface, cebola e azeitonas.