EMENTA SEMANAL

CRECHE

23 A 27 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	Creme de alho francês				
		PRATO	Peru assado com molho de limão e massa em laços[1]				
		DIETA	Bife de peru cozido com massa em laços[1]				
		PRATO VEG.	Lentilhas estufadas massa em laços[1]				
		LEGUMES / SALADA	Mistura de legumes salteados e salada crua em buffet	46/85	69/109	94/156	117/176
		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	Creme de cenoura	75	75	116	116
		PRATO	Bacalhau com broa[1,4] e batata assada		439	572	652
		DIETA	Filete de salmão cozido[4] com ervas e batata cozida	326	401	516	578
		PRATO VEG.	Tofu salteado[6] com azeite, ervas e batata cozida	140	187	233	290
		LEGUMES / SALADA	Espinafres 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	Feijão-verde				
		PRATO	Caril de frango[7] com arroz branco				
		DIETA	Frango simples com arroz				
		PRATO VEG.	Caril de grão[7] com arroz branco				
		LEGUMES / SALADA	Feijão-verde salteado e salada crua em buffet	46/85	69/109	94/156	117/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
		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	Creme de abóbora				
		PRATO	Pescada cozida[4] com batata cozida				
		DIETA	Pescada cozida[4] com batata cozida				
		PRATO VEG.	Feijão estufado com batata cozida				
		LEGUMES / SALADA	Brócolos e salada crua em buffet				
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / gelatina	40/60	40/60	76/120	76/120
		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 cenoura com macedónia				
		PRATO	Lombo de porco assado com massa macarronete[1]				
		DIETA	Frango corado com massa macarronete[1]				
		PRATO VEG.	Tofu com tomate e massa macarronete[1]				
		LEGUMES / SALADA	Couve-flor 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.