EMENTA SEMANAL

CRECHE

2 A 6 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	75	75	116	116
		PRATO	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete[1]				
		DIETA	Almôndegas de aves com esparguete[1]				
		PRATO VEG.	Bife de seitan estufado com legumes e esparguete[1]				
		LEGUMES / SALADA	Macedónia e salada crua em buffet	53/85	77/109	101/156	126/176
		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	Grelos				
		PRATO	Pastéis de bacalhau[1,3,4] com arroz de tomate				
		DIETA	Pescada no forno[4] com ervas aromáticas e arroz	184			
		PRATO VEG.	Rissóis de tofu[1,3,6] com arroz de tomate	334	393	593	713
		LEGUMES / SALADA	Grelos ao vapor e salada crua em buffet	37/85	60/109	82/156	104/176
		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 branco com couve roxa e cenoura ralada	110	110	127	127
		PRATO	Espetadas de peru no forno com massa				
		DIETA	Bife de peru no grelhado com massa				
		PRATO VEG.	Ervilhas estufadas com ovo cozido[3] e batata	346	429	513	627
		LEGUMES / SALADA	Ervilhas cozidas e salada crua em buffet	68/85	96/109	132/156	163/176
		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	Peixe				
		PRATO	Batata gratinada com salmão[1,4,7], cenoura e milho	417	484	643	738
		DIETA	Filete de pescada ao vapor[4] com batata cozida, cenoura e milho	338	417	643	738
		PRATO VEG.	Massa fusili tricolor[1] com salsicha vegetariana, cenoura e milho	208	275	370	463
		LEGUMES / SALADA	Cenoura e milho salteados e salada crua em buffet	38/85	58/109	83/156	104/176
		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				
		PRATO	Hambúrguer gourmet grelhado com arroz e batata frita	319	397	525	600
		DIETA	Hambúrguer de aves grelhado com arroz	225	289	382	446
		PRATO VEG.	Hambúrguer de espinafres[1,3,7,9] com arroz e batata frita	316	370	530	690
		LEGUMES / SALADA	Couve-de-bruxelas e salada crua em buffet	43/85	65/109	87/156	109/176
		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.