UNISELF, SA

11 a 15 de Setembro

AMADORA Câmara Municipal

	Geral		V. Energético
Segunda	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

			V. Energético
Terça	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

			V. Energético
Quarta	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Vegetariana		
	Salada		
	Sobremesa		

			V. Energético
Quinta	Sopa	**Creme de legumes**[9]	120
	Prato	**Barrinhas de pescada**[1,2,4,14] no forno	398
	Guarnição	Arroz de feijão	226
	Vegetariana	Lentilhas guisadas com arroz branco	499
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	98
	Sobremesa	Fruta	75

			V. Energético
Sexta	Sopa	Couve-flor	98
	Prato	Frango assado com oregãos	249
	Guarnição	**Massa esparguete**[1]	143
	Vegetariana	Jardineira de **soja** (**soja grossa**, batata, cenoura, feijão verde)[6]	462
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	104
	Sobremesa	Fruta	75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

UNISELF, SA

18 a 22 de Setembro

AMADORA Câmara Municipal

	Geral				V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de curgete e cenoura ralada			82
	Prato	**Bolonhesa de atum**[1,4]			431
	Guarnição	Incorporado no prato			-
	Vegetariana	**Bolonhesa de soja**[1,6] (**soja**[6] estufada e **esparguete**[1])			459
	Salada	Alface, cenoura e tomate			98
	Sobremesa	Fruta			75

					V. Energético
Terça	Sopa	Brócolos			95
	Prato	**Novilho picado**[1,6,12] com feijão e milho			465
	Guarnição	Arroz branco			243
	Vegetariana	Chilli de legumes e feijão (feijão guisado com tomate, cenoura e milho e arroz branco)			587
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate			107
	Sobremesa	Fruta	ou	Gelatina	75/89

					V. Energético
Quarta	Sopa	Creme de ervilhas			85
	Prato	**Bacalhau escamudo**[4] no forno com pimentos			197
	Guarnição	Batata assada			170
	Vegetariana	Ratatouille guisado ervilhas, batata e **cogumelos**[12]			338
	Salada	Alface, Beterraba e couve roxa			117
	Sobremesa	Fruta			75

					V. Energético
Quinta	Sopa	Nabiças			93
	Prato	Perna de perú lascada			267
	Guarnição	Arroz, cenoura e lombardo			276
	Vegetariana	Feijão branco estufado com tomate, cenoura e lombardo e arroz branco			572
	Salada	Incorporado no prato			-
	Sobremesa	Fruta	ou	Fruta assada	75/78

					V. Energético
Sexta	Sopa	Creme de cenoura com couve flor picada			122
	Prato	**Massinha de cotovelinhos de tintureira e pescada**[1,4]			382
	Guarnição	Incorporado no prato			-
	Vegetariana	**Massinha de cotovelinhos**[1] de feijão catarino, milho e cenoura			499
	Salada	Couve roxa, tomate e couve lombardo			112
	Sobremesa	Fruta			75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

UNISELF, SA

25 a 29 de Setembro

AMADORA Câmara Municipal

Geral					V. Energético
Segunda	Sopa	Creme de Abóbora			69
	Prato	**Almôndegas**[1,6,12] estufadas oregãos			318
	Guarnição	**Massa espiral**[1]			143
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate, curgete, cenoura e **massa espiral**[1]			432
	Salada	Alface, tomate, pepino			95
	Sobremesa	Fruta			75

					V. Energético
Terça	Sopa	Creme de lentilhas e coentros			99
	Prato	**Pescada**[4] no forno com alho francês e cenoura			223
	Guarnição	Arroz de açafrão			243
	Vegetariana	Arroz de açafrão com cenoura e ervilhas			338
	Salada	Cenoura, couve roxa, pepino			104
	Sobremesa	Fruta	ou	**Arroz doce**[7]	75/171

					V. Energético
Quarta	Sopa	Cenoura e alho francês			94
	Prato	Jardineira de porco (feijão verde,batata, ervilhas e cenoura)			386
	Guarnição	Incorporado no prato			-
	Vegetariana	Jardineira vegatariana (feijão verde, batata, ervilhas e cenoura)			311
	Salada	Alface, cenoura, beterraba			108
	Sobremesa	Fruta			75

					V. Energético
Quinta	Sopa	Couve Lombarda e Cenoura			86
	Prato	Arroz de **cavala**[4], curgete, tomate e pimentos			468
	Guarnição	Incorporado no prato			-
	Vegetariana	Empadão de **soja**[6] com arroz			507
	Salada	Alface, milho e tomate			144
	Sobremesa	Fruta	ou	Fruta cozida	75/78

					V. Energético
Sexta	Sopa	Espinafres			84
	Prato	**Rancho de frango**[1](Frango,grão, couve, cenoura e **massa macarronete**[1])			497
	Guarnição	Incorporado no prato			-
	Vegetariana	**Rancho vegetariano**[1](grão, couve, cenoura e **massa macarronete**[1])			449
	Salada	Cenoura, nabo e lombardo			102
	Sobremesa	Fruta			75

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.