



UNISELF, SA

Ementa do Município de Vila Nova de Poaires

Semana de 30 de Maio a 03 de Junho de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Almôndegas de vaca e porco ^{1,6,12} estufado em molho de tomate com esparguete ¹
	Vegetariano	Almôndegas vegetarianas ⁶ estufadas em molho de tomate com esparguete ¹
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Terça-Feira	Sopa	Feijão-frade com nabiças
	Prato	Peixe escamudo ⁴ no forno aromatizado com limão, batata
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} de cebolada com batata assada
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Quarta-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Perninhas de frango no forno com arroz de cenoura e batata pala pala
	Vegetariano	Falafel com arroz de cenoura
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades) / Gelado
	Pão	Pão de mistura ¹

Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes com ervilhas
	Prato	Salada de feijão frade com atum, ovo e massa espiral
	Vegetariano	Salada de feijão frade (salsa e cebola) com massa espiral
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Sexta-Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Rojões de porco estufados com arroz
	Vegetariano	Veggies Totts no forno e arroz
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

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.



UNISELF, SA

Ementa do Município de Vila Nova de Poaires

Semana de 06 a 10 de Junho de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Soja estufada com arroz de ervilhas
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
	Prato	Cubinhos de porco com massa espiral ^{1,3}
	Vegetariano	Massa de legumes (curgete, cenoura, feijão verde e ervilhas)
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Quarta-Feira	Sopa	Macedonia
	Prato	Salada da horta (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) com atum e ovo ralado ³
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos, batata, cenoura e couve
	Salada	Incorporados
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades) / Gelatina ¹²
	Pão	Pão de mistura ¹

Quinta-Feira	Sopa	Creme de couguete e cenoura ralada
	Prato	Bolonhesa de carne
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e cenoura
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Sexta-Feira	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Peixe vermelho no forno com arroz
	Vegetariano	Mini croquetes vegetarianos com arroz
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpo, 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.



UNISELF, SA

Ementa do Município de Vila Nova de Poiares

Semana de 13 a 17 de Junho de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Creme de Legumes
	Prato	Empadão de carne picada com puré
	Vegetariano	Legumes estufados (curgete cubos, cenoura e alho francês) e batata
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Terça-Feira	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (peixe, pimento, tomate e cenoura)
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Quarta-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Rancho ^{1,6,12} (grão, macarronete, cenoura, lombardo, carne de porco)
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos ¹)
	Salada	Incorporados
	Sobremesa	Fruta da época (min.2 variedades)/ iogurte de aromas
	Pão	Pão de mistura ¹

Quinta-Feira	Sopa	Creme de vegetais
	Prato	Abrotea ⁴ no forno com batata assada/cozida
	Vegetariano	Cogumelos salteados com batata assada/cozida
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Sexta-Feira	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Massa de aves (frango e peru)
	Vegetariano	Estufado de ervilhas com cogumelos e massa
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

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.

Segunda-Feira	Sopa	Brocolos
	Prato	Bolonhesa de atum
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Terça-Feira	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Feijoada de carnes (porco cubos, feijão catarino, lombardo e cenoura cubos)
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (soja) com arroz branco
	Salada	Incorporados
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura
	Prato	Pescada ⁴ no forno com batata alourada/cozida
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades) iogurte de aromas
	Pão	Pão de mistura ¹

Quinta-Feira	Sopa	Grelos com cenoura ralada
	Prato	Frango corado com ervas provençe, ervilhas e fusilli ¹
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa fusilli ¹
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas
	Prato	Meia desfeita de peixe (escamudo, batata, grão, pescada, ovo, couve e cenoura)
	Vegetariano	Salada de grão com batata, couve e cenoura
	Salada	Incorporados
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpo, 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.



UNISELF, SA

Ementa do Município de Vila Nova de Poiares

Semana de 27 a 30 de Junho de 2022

Segunda-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda
	Prato	Hambúguer ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate com esparguete
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com esparguete
	Salada	Couve roxa, beterraba e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda
	Prato	Red Fish no forno com com arroz de tomate
	Vegetariano	Salteado de cogumelos com feijão branco e arroz de tomate
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Quarta-Feira	Sopa	Grelas com cenoura ralada
	Prato	Frango estufado com ervilhas e fusilli ¹ cozido
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa fusilli ¹ cozido
	Salada	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Quinta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas
	Prato	Arroz de cavala com feijão verde, cenoura e ervilhas
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas no forno com arroz, feijão verde, cenoura e ervilhas
	Salada	Incorporados
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades) / Gelado
	Pão	Pão de mistura ¹

Sexta-Feira	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	

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-Alpo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Trevoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.