

## Ementa da Camara Municipal de Vila Nova de Poiares



**UNISELF, SA**

Semana de 04 a 08 de Abril de 2022

		Alergénios	Kcal
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho Francês	
	<b>Prato</b>	Empadão de carne de aves ( arroz )	
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de soja e cenoura	
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate	32,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades)	74,9
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve roxa e cenoura `ripada	
	<b>Prato</b>	Pescada cozida, batata, cenoura , ervilhas, milho e ovo ralado	463,8
	<b>Vegetariano</b>	Nouguetes de brócolos no forno, batata, cenoura, milho e ervilhas	477,5
	<b>Salada</b>	Incorporados	82,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades) / Gelatina	74,9/ 99,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com couve-flor	99,9
	<b>Prato</b>	Massa à Lavrador ( carne de porco, frango, macarronete, feijão catarino e cenoura )	406,3
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana	477,5
	<b>Salada</b>	Legumes incorporados	48,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades)	74,9
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Juliana	
	<b>Prato</b>	Bacalhau fresco à Gomes de Sá ( batata, cenoura e couve ) <sup>3,4</sup>	358,7
	<b>Vegetariano</b>	Seitan à Gomes de Sá <sup>1,3,6</sup> com favas	577,4
	<b>Salada</b>	Incorporados	40,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades) /	74,9/ 78,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	feijão verde	
	<b>Prato</b>	Perninha de frango assada com oregãos e arroz de cenoura	
	<b>Vegetariano</b>	Veggies Totts no forno e arroz de cenoura	
	<b>Salada</b>	Beterraba, cenoura e couve roxa	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades) /	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.

## Ementa da Camara Municipal de Vila Nova de Poiares



**UNISELF, SA**

Semana de 11 a 15 de Abril de 2022

		Alergénios	Kcal
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Creme de abóbora com ervilha	89,5
	Prato	Massa tricolor de cavala, ervilhas, cenoura e milho	560,5
	Vegetariano	Massa tricolor de cogumelos, ervilhas, cenoura e milho	477,5
	Salada	Incorporados	66,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)	74,9/ 78,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	98,5
	Prato	Arroz de aves ( frango e peru )	359,7
	Vegetariano	Arroz de soja com cenoura ralada	378,3
	Salada	Cenoura, beterraba e tomate	67,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)	74,9
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Macedonia	119,1
	Prato	Filetes de escamudo com molho de tomate e salada camponesa	
	Vegetariano	Salada de feijão branco com batata e legumes (salada camponesa)	
	Salada	Incorporados	43,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	74,9/ 89,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Creme de courgette e cenoura ralada	84,3
	Prato	Bolonhesa de carne de aves	276,8
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e cenoura	477,5
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	67,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)	74,9
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa		71,8
	Prato	Feriado	408,2
	Vegetariano		262,3
	Salada		47,2
	Sobremesa		74,9
	Pão		

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.

## Ementa da Camara Municipal de Vila Nova de Poiares



**UNISELF, SA**

Semana de 18 a 22 de Abril de 2022

		Alergénios	Kcal
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Creme de Legumes	89,5
	Prato	Douradinhos <sup>1,2,4,14</sup> com arroz de feijão	
	Vegetariano	Nouguetes de brócolos com arroz de feijão	
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	66,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades) / Fruta assada	74,9/ 78,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Abóbora com brócolos	105,8
	Prato	Perna de peru lascada, esparguete e macedónia	300,3
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com macedónia	614,0
	Salada	Cenoura, couve roxa e beterraba	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)	74,9/ 78,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Alho francês	146,3
	Prato	Calamares no forno com salada da horta ( batata, cenoura e feijão verde )	277,2
	Vegetariano	Veggies Tots com salada da horta ( batata, cenoura, feijão verde )	477,5
	Salada	incorporados	48,8
	Sobremesa	Fruta da época (min.2 variedades)/ iogurte de aromas	74,9
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Creme de vegetais	99,5
	Prato	Rancho <sup>1,6,12</sup> ( grão, macarronete, cenoura, lombardo, carne de porco e frango )	543,3
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos <sup>1</sup> )	477,5
	Salada	Incorporados	68,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)	74,9
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Abóbora com brócolos	105,8
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> gratinada com batata assada/cozida	300,3
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> estufada com feijão manteiga, curgete e cenoura com batata assada/ cozida	614,0
	Salada	Alface, pimento e tomate	43,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)	74,9/ 78,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

# Ementa da Camara Municipal de Vila Nova de Poiares

Semana de 25 a 29 de Abril de 2022



UNISELF, SA

		Alergénios	Kcal
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa		
	Prato	Feriado	
	Vegetariano		
	Salada		
	Sobremesa		
	Pão		

		Alergénios	Kcal
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda	77,2
	Prato	Hambúrguer aves <sup>1,6,12</sup> estufado/no forno com molho de tomate com esparguete	457,0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com esparguete	508,1
	Salada	Couve roxa, beterraba e cenoura ralada	67,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)	74,9
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Feijão-verde com cenoura	105,7
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com batata alourada/cozida	277,2
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno	477,5
	Salada	Alface, beterraba e tomate	40,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades) iogurte de aromas	74,9
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Grelos com cenoura ralada	
	Prato	Frango estufado com ervas provençe, ervilhas e fusilli <sup>1</sup> cozido	540,6
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa fusilli <sup>1</sup> cozido	477,5
	Salada	Tomate, milho e pimento	51,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)	74,9
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

		Alergénios	Kcal
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Creme de abóbora com massinhas	
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup> (pescada/tintureira)	361,9
	Vegetariano	Arroz de seitan <sup>1,6</sup> com feijão catarino e alho francês	372,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	44,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)	74,9/78,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.