

## Ementa da Camara Municipal de Vila Nova de Poiares

Semana de 02 a 06 de Maio de 2022

<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme cenoura
	<b>Prato</b>	Hamburguer de aves <sup>1,6,12</sup> com massa espiral <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com massa espiral <sup>1</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão com couve
	<b>Prato</b>	Red fish <sup>4</sup> com molho de tomate, arroz branco, feijão verde e cenoura aos cubos
	<b>Vegetariano</b>	Chili de soja <sup>6</sup> com arroz, feijão verde e cenoura cubos
	<b>Salada</b>	Incorporados
	<b>Sobremesa</b>	Pudim <sup>3,7</sup> ou Fruta da época
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Curgete e alho francês
	<b>Prato</b>	Massa à lavrador (porco e vaca com feijão, macarronete, couve e cenoura) <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Massa <sup>1</sup> de legumes (couve, cenoura e pimento) e feijão catarino
	<b>Salada</b>	Legumes incorporados
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Ervilhas
	<b>Prato</b>	Peixe escamudo <sup>4</sup> no forno (azeite, alho e manjeriço), batata assada
	<b>Vegetariano</b>	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com curgete no forno com molho tomate e pimento, batata assada
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde
	<b>Prato</b>	Arroz ao forno ( frango e peru desfiados e oregãos)
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura ralada e milho
	<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 alergênicos: 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 da Camara Municipal de Vila Nova de Poiares

Semana de 09 a 13 de Maio de 2022

<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabo com cenoura
	<b>Prato</b>	Arroz colorido (feijão verde, cenoura e milho) com filete de cavala <sup>4</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz colorido (feijão verde, cenoura, milho e lentilhas)
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve-flor
	<b>Prato</b>	Frango com molho de cogumelos <sup>7,12</sup> e esparguete <sup>1</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Bifinhos de seitan com cogumelos <sup>1,6,12</sup> e esparguete <sup>1</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura ralada
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa da horta (couve, feijão, curgete e cenoura)
	<b>Prato</b>	Filete de pescada <sup>4</sup> no forno com molho de manteiga <sup>7</sup> , limão e salsa com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)
	<b>Vegetariano</b>	Salada de legumes no forno com (feijão verde, ervilhas, cenoura, curgete) e batata
	<b>Salada</b>	Incorporados
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato</b>	Feijoada de carnes (carne de porco aos cubos, feijão catarino, lombardo e cenoura) com arroz branco
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada Vegetariana (feijão catarino, tomate, lombardo e cenoura) com arroz branco
	<b>Salada</b>	Incorporados
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme abóbora com cugete aos cubos
	<b>Prato</b>	Massinha de peixe (tintureira e pescada) <sup>1,4</sup> com pimentos, ovo ralado <sup>3</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Favas estufadas com tomate e cenoura, massa cotovelinhos <sup>1</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades) / Gelatina
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

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-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.

<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de carne (carne vaca picada, queijo ralado) <sup>1,7</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa vegetariana <sup>1</sup> com soja fina <sup>6</sup> e molho de tomate
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato</b>	Salada de atum <sup>4</sup> com feijão frade (batata cubos, cebola e ovo)
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão frade (batata, cenoura cubos, ervilhas, feijão frade)
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e cebola
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Brócolos
	<b>Prato</b>	Perú assado com molho de laranja, arroz e legumes salteados (curgete, cogumelos e espinafres)
	<b>Vegetariano</b>	Massa siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate) <sup>1</sup>
	<b>Salada</b>	incorporados
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min.2 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombardo e cenoura) <sup>1</sup>
	<b>Prato</b>	Saladina de peixe <sup>4</sup> com legumes (massa <sup>1</sup> , cenoura cubos e milho)
	<b>Vegetariano</b>	Legumes assados no forno (curgete, alho francês e pimentos) com arroz de cenoura
	<b>Salada</b>	Incorporados
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades) / Pudim <sup>3 e 7</sup>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Jardineira de porco (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira vegetariana (soja grossa <sup>6</sup> , batata cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde)
	<b>Salada</b>	incorporados
	<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 contêm 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.

<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com ervilhas
	<b>Prato</b>	Massada <sup>1</sup> de filete de cavala <sup>4</sup> com tomate
	<b>Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos <sup>1,6</sup> com arroz de tomate
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão com couve
	<b>Prato</b>	Chilli com arroz branco
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho francês, cenoura e brócolos) <sup>7</sup>
	<b>Salada</b>	Couve roxa, beterraba e cenoura ralada
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Canja
	<b>Prato</b>	Pescada <sup>4</sup> no forno com ervas aromáticas, batata e legumes cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Seitan <sup>1,6</sup> de cebolada com arroz de salsa
	<b>Salada</b>	Brocolos, couve-flor e couve de bruxelas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades) iogurte de aromas
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Alface
	<b>Prato</b>	Empadão (puré) de frango <sup>7,12</sup> (frango desfiado com estufado de tomate e cenoura ralada)
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 2 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabiças
	<b>Prato</b>	Meia desfeita de peixe (Peixe, batata cubos, ovo, grão e salsa) <sup>3,4</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Tortilha de legumes <sup>3</sup> (couve, alho francês, cenoura e cebola)
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura ralada e cebola
	<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 alergênicos: 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.

<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Almôndegas de vaca e porco <sup>1,6,12</sup> estufado em molho de tomate com esparguete <sup>1</sup>
	Vegetariano	Almôndegas vegetarianas <sup>6</sup> estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1</sup>
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Feijão-frade com nabiças
	Prato	Peixe escamudo <sup>4</sup> no forno aromatizado com limão, batata
	Vegetariano	Seitan <sup>1,6</sup> de cebolada com batata assada
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época (min. 2 variedades)
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>

<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	

<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	

<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	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-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.