



UNISELF, SA

MUNICÍPIO DE CONSTÂNCIA

SEMANA DE 26 A 30 JUNHO

Kcal

SOPA	Creme de brócolos	92
PRATO	Hambúrguer no forno com molho de cogumelos, esparguete e macedónia / Salada	280
VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano com esparguete e salada	342
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	36
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total(Kcal) 817

TERÇA - FEIRA

SOPA	Camponesa	97
PRATO	Filetes no forno com arroz / Salada	411
VEGETARIANO	Salteado de legumes com broa (lentilhas, cenoura, brócolos)	245
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	36
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total(Kcal) 856

QUARTA - FEIRA

SOPA	Alho-francês	100
PRATO	Jardineira de frango	358
VEGETARIANO	Rojões de soja estufados com batata e legumes	271
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	36
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total(Kcal) 832

QUINTA - FEIRA

SOPA	Legumes	99
PRATO	Massada de bacalhau e salada	201
VEGETARIANO	Massa com grão, cenoura e alho francês	263
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)/ Doce	36/89
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total(Kcal) 666/719

SEXTA - FEIRA

SOPA	Creme de cenoura	84
PRATO	Arroz de carnes (porco, frango, salsicha, chouriço)/salada	531
VEGETARIANO	Arroz de legumes	124
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	36
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total(Kcal) 842

Nota

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.