UNISELF, SA

Município de Torres Novas

torresnovas município

Semana 14 a 18 de Setembro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	***Sopa***	Couve-flor	81	3,9	1,2	13,5
	Prato	Empadão de **atum**[4] (arroz) e salada de alface, tomate e cebola	402	26,2	17,1	35,1
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e salada de alface, tomate e cebola	450	19,9	11,4	65,6
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	***Sopa***	Espinafres	90	3,7	1,9	14,6
	Prato	Bifes de peru estufados com batata, feijão verde, curgete e cenoura cozida	313	26,2	11,6	25,6
	Vegetariano	Grão estufado, batata, feijão verde, curgete e cenoura cozida	344	14,9	8,0	52,2
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	***Sopa***	Grão com agrião	120	5,4	2,3	19,4
	Prato	**Pescada**[4] no forno com molho verde (salsa, coentros), **massa espiral**[1] e salada de tomate, pepino e alface	274	26,6	7,7	24,2
	Vegetariano	Bife de **tofu**[6] no forno com molho verde (salsa, coentros), **massa espiral**[1] e salada de tomate, pepino e alface	281	17,4	12,2	25,2
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	***Sopa***	Caldo verde	78	3,6	1,5	12,6
	Prato	Jardineira de frango (ervilha, batata, feijao verde, cenoura)	360	24,1	17,7	25,8
	Vegetariano	Jardineira de **soja**[6] (batata, feijão verde, cenoura e ervilha)	352	32,4	5,9	44,3
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	***Sopa***	Creme de cenoura	85	2,3	1,4	15,9
	Prato	**Abrótea**[4] estufada, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura ralada	307	26,4	7,1	34,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura ralada	314	15,5	6,5	47,7
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.

*Utilizada média da fruta

UNISELF, SA

Município de Torres Novas

torresnovas município

Semana 21 a 25 de Setembro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	***Sopa***	Couve portuguesa	85	3,5	1,4	14,5
	Prato	**Chili**[1,6,12] (**carne picada mista**[1,3,12]), feijão, arroz branco e salada de alface, cenoura e milho	473	23,0	12,3	59,1
	Vegetariano	**Chili vegetariano**[6] (feijão, **soja**[6], milho), arroz branco e salada de alface, cenoura e milho	713	35,6	21,6	93,3
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	***Sopa***	Feijão-verde	87	2,9	1,5	15,6
	Prato	Filetes de **salmão**[4] de cebolada (cebola, tomate e pimentos) com batata**,** brócolos e cenoura cozida	479	21,7	32,6	24,4
	Vegetariano	**Salsicha**[6] vegetariana de cebolada (cebola, tomate e pimentos) com batata, brócolos e cenoura cozida,	310	11,7	18,0	24,9
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	***Sopa***	Creme de alface	70	2,8	1,2	12,0
	Prato	Perna de frango assada, arroz de cenoura e salada de tomate, alface e beterraba	444	28,9	21,7	32,4
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura e salada de tomate, alface e beterraba	475	48,3	15,9	63,3
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	***Sopa***	Feijão encarnado com couve e cenoura	126	5,6	1,6	22,4
	Prato	**Massa espiral**[1] de **cavala**[4] (em conserva) com ervilhas e cenoura e salada de alface, cenoura e tomate	376	29,5	14,7	31,2
	Vegetariano	**Massa espiral**[1] estufada com ervilhas e cenoura e salada de alface, cenoura e tomate	277	14,2	6,7	39,6
	Sobremesa	Fruta da época* / **Iogurte**[7] de aromas	44/89	0,7/5,1	0,3/2,0	9,6/12,6
6ª FEIRA	***Sopa***	Creme de legumes com **ovo**[3] picado	93	3,2	1,7	16,4
	Prato	Carne de porco estufada (fatiada), batata à padeiro (forno) e salada de alface, couve roxa e pepino	417	24,2	23,9	26,0
	Vegetariano	**Seitan**[1,6] estufado, batata à padeiro (forno) e salada de alface, couve roxa e pepino	230	14,9	5,7	29,4
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.

*Utilizada média da fruta

UNISELF, SA

Município de Torres Novas

torresnovas município

Semana 28 de Setembro a 2 de Outubro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	***Sopa***	Creme de ervilhas	81	3,4	1,2	13,8
	Prato	**Barrinhas de pescada**[1,4,14] (no forno), arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	332	13,2	11,9	42,7
	Vegetariano	**Hambúrguer**[1,6] vegetariano no forno, arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	410	10,6	18,6	48,4
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	***Sopa***	Abóbora com grelos	90	3,8	1,8	14,5
	Prato	Perna de peru assada, **massa lacinhos**[1] e salada de tomate, beterraba e milho	409	29,6	15,9	36,4
	Vegetariano	**Massa lacinhos**[1] estufada com feijão e cenoura e salada de tomate, beterraba e milho	425	22,2	7,2	66,7
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	***Sopa***	Puré de legumes	98	3,5	1,7	17,4
	Prato	Filetes de **pescada**[4] de cebolada, arroz de feijão e legumes salteados (lombardo, cenoura e curgete)	303	24,7	7,2	34,3
	Vegetariano	Bife de **tofu**[6] de cebolada, arroz de feijão e legumes salteados (lombardo, cenoura e curgete)	326	19,9	12,0	35,3
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	***Sopa***	Alho francês e cenoura	85	3,5	0,7	16,3
	Prato	Jardineira de vitela (batata, feijão verde, cenoura e ervilhas)	384	25,6	19,7	25,8
	Vegetariano	Jardineira de **soja**[6] (batata, feijão verde, cenoura e ervilha)	352	32,4	5,9	44,3
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	***Sopa***	Feijão com couve lombarda	135	6,0	1,8	24,0
	Prato	**Bacalhau**[4] fresco estufado com **massa cotovelinhos**[1] e couve-de-bruxelas, curgete e cenoura cozidas	334	26,2	12,1	29,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com tomate e pimento, **massa cotovelinhos**[1] e couve-de-bruxelas, curgete e cenoura cozidas	415	21,0	12,4	53,9
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.

*Utilizada média da fruta