

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª Feira	SOPA	Creme de alface	-	149
	PRATO	Massinhas de atum (massa cotovelinhos)	Glúten e Peixe	495
	DIETA	Atum ao natural com batata, feijão-verde e ovo cozido	Peixe e ovo	558
	VERDURA	Alface, tomate e cebola	-	33
	DIETA CELÍACA	Atum ao natural com batata, feijão-verde e ovo cozido	Peixe e ovo	558
	VEGETARIANO	Lasanha de brócolos, milho, cenoura, pepino e couve roxa	Glúten	382
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
3ª Feira	SOPA	Creme de abóbora com nabo aos cubos	-	145
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru com chouriço)	Glúten e soja	701
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e brócolos cozidos	-	442
	VERDURA	Alface, cenoura e lombardo	-	41
	DIETA CELÍACA	Bife de frango grelhado com arroz e brócolos cozidos	-	442
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes	-	478
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
4ª Feira	SOPA	Canja (com massa cuscuz)	Glúten	116
	PRATO	Lombinhos de peixe de cebolada com arroz de ervilhas	Peixe	421
	DIETA	Lombinhos de peixe ao natur+D46al com massa espiral , cenoura e feijão-verde cozido	Glúten e peixe	440
	VERDURA	Alface, pepino e couve-roxa	-	31
	DIETA CELÍACA	Lombinhos de peixe de cebolada com arroz de ervilhas	Peixe	421
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos	-	527
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
5ª Feira	SOPA	Hortaliça (couve portuguesa e juliana)	-	161
	PRATO	Carne de porco guisada com macarronete	Glúten	621
	DIETA	Bife de peru (limão) com arroz e couve Bruxelas cozidas	-	489
	VERDURA	Alface, pepino e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	Bife de peru (limão) com arroz e couve Bruxelas cozidas	-	489
	VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa de soja	Glúten e soja	591
	SOBREMESA	logurte de aromas	Leite	89
6ª Feira	SOPA	Creme de grão com espinafres	-	257
	PRATO	Pescada de tomatada com arroz branco	Peixe	457
	DIETA	Pescada cozida com batata e couve-flor cozida	Peixe	458
	VERDURA	Alface, milho e couve-roxa	-	56
	DIETA CELÍACA	Pescada de tomatada com arroz branco	Peixe	457
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	Soja	326
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70

Nota: * Fruta da Época - 2 espécies (banana; laranja; clementina; maçã starking/golden; pera; melão; melancia; kiwi)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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 da cozinha.**

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª Feira	SOPA	Creme de abóbora com massinhas (pevide)	Glúten	182
	PRATO	Hambúrguer de aves no forno com esparguete	Glúten, soja e sulfitos	424
	DIETA	Hambúrguer de aves grelhado (limão) com esparguete e couve Bruxelas cozidas	Glúten, soja e sulfitos	495
	VERDURA	Alface, pepino e cebola	-	30
	DIETA CELÍACA	Bife de peru/ frango grelhado com esparguete (sem glúten) e couve Bruxelas cozidas	-	453/455
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano	Glúten	614
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
3ª Feira	SOPA	Sopa de nabijas	-	150
	PRATO	Bacalhau à Brás (migas)	Peixe e ovo	599
	DIETA	Pescada cozida com todos (batata cenoura e ovo cozido)	Peixe e ovo	551
	VERDURA	Alface, milho e couve-roxa	-	56
	DIETA CELÍACA	Pescada cozida com todos (batata cenoura e ovo cozido)	Peixe e ovo	551
	VEGETARIANO	Salada de três feijões	-	508
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
4ª Feira	SOPA	Caldo-verde	-	199
	PRATO	Carne de porco à portuguesa (com pickles)	Sulfitos	812
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz e couve-flor cozida	-	630
	VERDURA	Alface, tomate e cebola	-	33
	DIETA CELÍACA	Cubos de carne de porco frita (carne, sal, azeite/óleo) e batata frita aos cubos	-	812
	VEGETARIANO	Lasanha de quinoa	Glúten	479
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
5ª Feira	SOPA	Juliana de legumes	-	158
	PRATO	Arroz de atum	Peixe	530
	DIETA	Atum ao natural com batata aos cubos e feijão-verde	Peixe	515
	VERDURA	Alface, cenoura e lombardo	-	41
	DIETA CELÍACA	Arroz de atum	Peixe	530
	VEGETARIANO	Legumes à Brás	Ovo	561
	SOBREMESA	Pudim de caramelo	Leite	415
6ª Feira	SOPA	Creme de espinafres com cenoura aos cubos	-	159
	PRATO	Entrecosto assado no forno com migas de coentrada	Glúten	596
	DIETA	Espetadas de peru no forno ao natural com batata macedónia cozida	-	500
	VERDURA	Alface, pepino e couve-roxa	-	31
	DIETA CELÍACA	Entrecosto assado no forno e batata cozida	-	675
	VEGETARIANO	Hambúrguer de grão batata e arroz de cenoura	-	767
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70

Nota: * Fruta da Época - 2 espécies (banana; laranja; clementina; maçã starking/golden; pera; melão; melancia; kiwi)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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 da cozinha.**

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª Feira	SOPA	Alho-francês	-	157
	PRATO	Rissóis de pescada fritos com arroz de ervilhas	Glúten, Crustáceos, Peixe, Soja e Leite	637
	DIETA	Pescada cozida com batata e couve Bruxelas	Peixe	460
	VERDURA	Alface, tomate e cebola	-	33
	DIETA CELÍACA	Pescada cozida com batata e couve Bruxelas	Peixe	460
	VEGETARIANO	Caçarola de legumes de inverno	-	309
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
3ª Feira	SOPA	Creme de grão com espinafres	-	257
	PRATO	Frango assado com arroz branco	-	759
	DIETA	Bife de frango grelhado com batata e macedónia cozida	-	453
	VERDURA	Alface, cenoura e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	Bife de frango grelhado com batata e macedónia cozida	-	453
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz	Soja	597
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
4ª Feira	SOPA	Nabiças com feijão	-	238
	PRATO	Solha à delícia (banana) com arroz de milho	Peixe	507
	DIETA	Solha grelhada com arroz branco e couve Bruxelas cozidas	Peixe	503
	VERDURA	Alface, pepino e couve-roxa	-	31
	DIETA CELÍACA	Solha grelhada (rodela de banana) com arroz branco e couve Bruxelas cozidas	Peixe	503
	VEGETARIANO	Cuscuz de legumes/vegetais	Glúten	540
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
5ª Feira	SOPA	Espinafres	-	158
	PRATO	Arroz de carnes (porco e frango)	-	501
	DIETA	Vitela cozida c/ batata e legumes	-	555
	VERDURA	Alface, pepino e cebola	-	30
	DIETA CELÍACA	Vitela cozida c/ batata e legumes	-	555
	VEGETARIANO	Estufado de legumes com massa	-	561
	SOBREMESA	Arroz-doce	Ovo e leite	462
6ª Feira	SOPA	Hortaliça (couve portuguesa e juliana)	-	161
	PRATO	Filetes de pescada estufados com arroz de manteiga	Peixe	536
	DIETA	Filetes de pescada ao natural com arroz e brócolos cozidos	Peixe	544
	VERDURA	Alface, milho e couve-roxa	-	56
	DIETA CELÍACA	Filetes de pescada estufados (filetes, cebola, azeite, cenoura) com arroz e brócolos cozidos	Peixe	555
	VEGETARIANO	Fettucini com natas e cogumelos	Glúten	427
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70

Nota: * Fruta da Época - 2 espécies (banana; laranja; clementina; maçã starking/golden; pera; melão; melancia; kiwi)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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 da cozinha.**

**UNISELF**

COLÉGIO MIRAMAR

EMENTA

Semana de 27 de Setembro a 1 de outubro de 2021



COLÉGIO MIRAMAR

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª Feira	SOPA	Feijão-verde	-	143
	PRATO	Esparguete à bolonhesa	Glúten, soja, sulfitos	496
	DIETA	Frango cozido com arroz de cenoura	-	557
	VERDURA	Alface, pepino e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	Frango cozido com arroz de cenoura	-	557
	VEGETARIANO	Legumes em leite de coco	Sulfitos	483
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
3ª Feira	SOPA	Grão com espinafres	-	257
	PRATO	Pescada albardada com arroz de feijão	Glúten, Ovo, Peixe	752
	DIETA	Solha grelhada com batata e brócolos cozidos	Peixe	464
	VERDURA	Alface, milho e couve-roxa	-	56
	DIETA CELÍACA	Solha grelhada com batata e brócolos cozidos	Peixe	464
	VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes	-	1007
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
4ª Feira	SOPA	Couve-flor	-	145
	PRATO	Quiche de frango, milho ervilhas e cenoura	Glúten, ovo e leite	752
	DIETA	Bife de vaca grelhado com esparguete e macedónia cozida	Glúten	503
	VERDURA	Alface, tomate e cebola	-	33
	DIETA CELÍACA	Bife de vaca grelhado com esparguete (sem glúten) e macedónia cozida	-	503
	VEGETARIANO	Risoto de ervilhas e cogumelos	-	481
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70
5ª Feira	SOPA	Crema de Ervilhas	-	173
	PRATO	Massinhas de atum (cotovelinhos)	Glúten e peixe	495
	DIETA	Abrótea cozida com batata feijão-verde ovo cozido	Peixe e ovo	564
	VERDURA	Alface, cenoura e beterraba	-	31
	DIETA CELÍACA	Abrótea cozida com batata feijão-verde ovo cozido	Peixe e ovo	564
	VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos de grão, alheira e arroz de ervilhas	Glúten e sulfitos	445
	SOBREMESA	Gelatina	-	184
6ª Feira	SOPA	Nabiças	-	150
	PRATO	Empadão de frango (com arroz)	-	546
	DIETA	Peru estufado simples com batata e lombardo cozido	-	616
	VERDURA	Alface, pepino e couve-roxa	-	31
	DIETA CELÍACA	Empadão de frango (com arroz, frango, cebola, azeite, cenoura)	-	552
	VEGETARIANO	Strogonoff de seitan com cogumelos	Glúten e soja	408
	SOBREMESA	Fruta da época*	-	70

Nota: * Fruta da Época - 2 espécies (banana; laranja; clementina; maçã starking/golden; pera; melão; melancia; kiwi)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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 da cozinha.**