



UNISELF

CAMARA MUNICIPAL DE MOURA



EMENTA

Nº 8

Semana de 30 DE Dezembro a 03 de Janeiro de 2025

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	-	86
	Prato	Nugts de aves no forno com esparguete	Glúten, Soja, Sulfitos	278
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa com esparguete	Glúten Soja	311
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	19
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Cenoura	-	96
	Prato	Arroz de atum	Glúten, Peixe	338
	Vegetariano	Arroz de salsichas veg.	-	349
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	19
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	156
4ª FEIRA	Sopa		-	108
	Prato		Glúten	459
	Vegetariano	BOM ANO NOVO	Soja	330
	Salada		-	19
	Sobremesa		-	44
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora	-	87
	Prato	Bacalhau com natas	Peixe	275
	Vegetariano	Legumes com natas	-	346
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	19
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Juliana	-	78
	Prato	Almondegas estufadas com massa espiral	Soja	441
	Vegetariano	Almondegas veg. estufadas com massa espiral	Glúten	29
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	-	28
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.