UNISELF

CAMARA MUNICIPAL DE MOURA

EMENTA

moura câmara municipal

Nº 7

Semana de 09 a 13 de Junho de 2025

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	*Sopa*	Curgete	-	94
	Prato	**Bolonhesa de carne**	Glúten, Soja	230
	Vegetariano	**Bolonhesa de soja com ervilhas e esparguete**	Sulfitos	363
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	28
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	*Sopa*			
	Prato			
	Vegetariano			
	Salada			
	Sobremesa			
4ª FEIRA	*Sopa*	Couve-flôr	-	94
	Prato	**Filetes de pescada** no forno com arroz	Peixe, Leite	330
	Vegetariano	Salada de feijão com batata e legumes (salada camponesa)	-	372
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	28
	Sobremesa	Iogurte e aromas ou Fruta da época ou pudim (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	*Sopa*	Sopa de couve	-	77
	Prato	**Hambuguer de aves com massa espiral**	Glúten, Soja, Sulfitos	298
	Vegetariano	**Hambuguer veg. com massa espiral**	Sulfitos	381
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	28
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	*Sopa*	Creme de alface	-	89
	Prato	**Mista de salgadinhos com arroz de cenoura**	Peixe	278
	Vegetariano	**Almôndegas de legumes/ vegetarianas** com puré de batata e macedónia	Soja	320
	Salada	Alface, cenoura e tomate	-	62
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/44

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- 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.**

*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.