



UNISELF, SA

CÂMARA MUNICIPAL DE GRANDOLA

EMENTAS ESCOLARES - Ano Letivo 2018 / 2019



SETEMBRO

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		Kcal JI/EB1		Kcal JI/EB1		Kcal JI/EB1		Kcal JI/EB1		Kcal JI/EB1	
SEMANA DE 03 A 07 DE SETEMBRO											
1	Sopa	Creme de legumes	90	Caldo verde	80	Juliana	84	Creme de cenoura	74	Creme de alface	74
	Prato	Arroz de atum	493	Bifinhos de porco de cebolada	219	Abrótea no forno	264	Frango estufado com ervilhas cenoura e esparguete	518	Strogonoff de pescada	233
	Guarnição	Alface, beterraba e tomate	56	Massa espiral	212	batata, cenoura e brócolos		Aroz branco e cenoura ralada	292		
	Sobremesa	Fruta da época: maçã golden	87	Fruta da época: melão	24	logurte de aromas	89	Fruta da época: banana	85	Fruta da época: maçã star.	87
SEMANA DE 10 A 14 DE SETEMBRO											
2	Sopa	Camponesa	204	Creme de cenoura	74	Agrião	79	Canja c/ massinhas	160	Couve flor e cenoura	88
	Prato	Pastéis de bacalhau	403	Almôndegas estufadas	254	Saladinha de pescada à Primavera (batata, cenoura, ervilhas, ovo)	376	Frango assado	292	Aroz de badejo com delícias do mar e coentros	350
	Guarnição	Arroz de legumes e salada de tomate	271	Esparguete e salada de alface	262			Massa fusilli e salada de alface e cenoura ralada	264	Cenoura ralada	50
	Sobremesa	Fruta da época: meloa	22	Fruta da época: laranja	49	Fruta da época: maçã star.	87	Gelatina	184	Melancia	89
SEMANA DE 17 A 21 DE SETEMBRO											
3	Sopa	Creme de alho francês	85	Macedónia	82	Puré de legumes e nabiça	98	Caldo verde	80	Creme de legumes	90
	Prato	Febras ao alinho	209	Pescada gratinada c/molho branco e espinafres	332	Arroz de aves corado no forno	523	Salada de atum com feijão frade, batata cenoura e ovo	588	Carne de porco estufada com feijão, cenoura e hortaliça	328
	Guarnição	Esparguete e salada de tomate	267	Cenoura ralada	50	Salada de alface	47			Aroz branco	242
	Sobremesa	Fruta da época: Pêra	54	Fruta da época: maçã golden	87	Fruta da época: Kiwi	22	Fruta da época: Banana	85	Fruta da época: laranja	49
SEMANA DE 24 A 29 DE SETEMBRO											
4	Sopa	Feijão verde	85	Couve portuguesa	83	Nabiças	84	Abóbora com agrião	80	Juliana	84
	Prato	Tesourinhos no forno	318	Jardineira de porco (batata, feijão verde, cenoura)	352	Bacalhau gratinado (tipo com natas)	583	Esparguete à Bolonhesa	461	Filetes no forno com limão	240
	Guarnição	Arroz de tomate e cenoura ralada	245			Salada mista	88	Salada de alface	47	Aroz de cenoura e salada de alface	242
	Sobremesa	Gelado	296	Fruta da época: maçã star.	87	Pêra	89	Fruta da época: melão	24	Fruta da época: maçã golden	87
SEMANA DE 01 A 05 DE OUTUBRO											
5	Sopa	Creme de legumes	90	Puré de grão c/espinafres	184	Canja c/massinhas	160	Abóbora com alho francês	85	Creme de alface	79
	Prato	Hambúrguer de vaca	170	Saladinha de grão com bacalhau, batata e cenoura	457	Perna de frango assada	178	Abrótea no forno	99	Escalopes de porco	181
	Guarnição	Arroz de cenoura e salada de tomate e cenoura	252			Arroz branco e salada mista	330	Batata corada e brócolos	215	Esparguete e salada mista	303
	Sobremesa	Fruta da época: maçã golden	87	logurte de aromas	89	Fruta da época: laranja	49	Gelado	296	Fruta da época: Kiwi	54

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.