UNISELF, SA

Câmara Municipal de Oeiras

EMENTA SAUDÁVEL .CONFEÇÃO LOCAL

ANO LETIVO 2016-2017

Oeiras Marca o ritmo

De 02 a 30 de Setembro

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
								Kcal JI/EB	02-09-2016	Kcal JI/EB
1ª	Sopa								Feijão verde	106
	Prato								Empadão de arroz com atum	721/870
	Guarnição / Acompanhamento								Salada de alface e milho	87
	Sobremesa								Fruta da época	60
		05-09-2016	Kcal JI/EB	06-09-2016	Kcal JI/EB	07-09-2016	Kcal JI/EB	08-09-2016	Kcal JI/EB	09-09-2016	Kcal JI/EB
2ª	Sopa	Alho francês	117	Espinafres	109	Canja com massinhas e hortelã	198	Puré de Legumes	112	Brócolos	102
	Prato	Hamburguer de vaca no forno	85/114	Arroz de peixe (granadeiro) com delicias do mar	617/736	Frango corado	120/161	Salada de grão com bacalhau	655/672	Carne de porco assada	328/376
	Guarnição / Acompanhamento	Massa espiral e salada de alface e cenoura ralada	400/504	Salada de tomate e milho	91	Esparguete, salada alface e couve roxa	412/519	Batata, cenoura cubos e ovo cozido		Arroz de cenoura, milho e salada de beterraba	461/566
	Sobremesa	Fruta da época	60	Iogurte de Aromas	89	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60
		12-09-2016	Kcal JI/EB	13-09-2016	Kcal JI/EB	14-09-2016	Kcal JI/EB	15-09-2016	Kcal JI/EB	16-09-2016	Kcal JI/EB
3ª	Sopa	Creme de couve-flôr e cenoura	108	Lombardo	104	Nabiça	109	Abóbora com massinhas	183	Puré de espinafres	109
	Prato	Calamares no forno	184/230	Carne porco estufada aos cubos, feijão, lombardo, cenoura aos cubos	586/633	Bolonhesa de atum	721/871	Perna de perú estufada	289/318	Massa espiral c/cogumelos, ovo cozido ralado, milho, ervilhas, brócolos e cenoura aos cubos	506/610
	Guarnição / Acompanhamento	Salada de batata, cenoura e f.verde	196/214	Arroz branco	226/279	Salada de cenoura ralada e couve roxa	58	Batata, cenoura, ervilhas e feijão verde	221/238		
	Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Arroz doce	212	Fruta da época	60	Gelatina	110
		19-09-2016	Kcal JI/EB	20-09-2016	Kcal JI/EB	21-09-2016	Kcal JI/EB	22-09-2016	Kcal JI/EB	23-09-2016	Kcal JI/EB
4ª	Sopa	Agrião	110	Juliana	104	Feijão verde e cenoura	94	Caldo verde	97	Alho francês	117
	Prato	Almôndegas de vaca, com molho de tomate	315/356	Pescada cozida	111/128	Frango estufado, grão, massa macarronete, lombardo e cenoura	728/803	Bacalhau espiritual (gratinado) - batata cubos e cenoura ralada	571/605	Arroz de carnes á Salsicheiro (carne de porco aos cubos estufada, salsichas e cenoura)	677/813
	Guarnição / Acompanhamento	Esparguete, salada de alface e couve roxa	412/519	Batata, cenoura e brócolos	193/211					Salada de alface e beterraba ralada	
	Sobremesa	Fruta da época	60	Iogurte Aromas	89	Fruta da época	60	Pudim flan	134	Fruta da época	60
		26-09-2016	Kcal JI/EB	27-09-2016	Kcal JI/EB	28-09-2016	Kcal JI/EB	29-09-2016	Kcal JI/EB	30-09-21016	Kcal JI/EB
5ª	Sopa	Puré de cenoura	94	Curgette e cenoura	106	Canja com massinha	198	Creme de ervilhas	123	Feijão com lombardo	214
	Prato	Arroz de atum	574/723	Perna de perú assada com laranja	89/119	Lombinhos de pescada, no forno com molho de limão	246/263	Ovo mexido com salsichas	230/257	Massinha de abrótea e frutos do mar	618/739
	Guarnição / Acompanhamento	Salada de cenoura e couve roxa ralada	58	Esparguete e salada de alface e milho	358/465	Batata corada e salada de tomate e pepino	308/326	Arroz de milho,ervilhas e cenoura ralada	458/564	Salada de alface e beterraba	51
	Sobremesa	Gelado	204	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60

NOTA: A fruta da época estará diariamente disponível para consumo, mesmo nos dias em que a sobremesa seja iogurte, gelatina ou pudim