UNISELF

CAMARA MUNICIPAL DE ELVAS

EMENTA

Semana 2

DE 16 a 20 DE NOVEMBRO DE 2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	*Sopa*	Nabo com espinafres	-	89
	Prato	**Febras de porco estufadas** com Puré de Batata		
	Vegetariano	**Soja** estufada aos cubos com **esparguete**	Glúten, Soja	335
	Salada	Alface, pimento e tomate	-	18
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	*Sopa*	Alho francês com cenoura	-	81
	Prato	**Bolonhesa de atum**		
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, feijão frade molho verde com batata cozida ou assada	-	414
	Salada	Alface, milho e tomate	-	46
	Sobremesa	Gelatina ou Fruta da época (3 variedades)	-/-	60/44
4ª FEIRA	*Sopa*	Creme de cenoura com couve-flor	-	94
	Prato	Peru estufado com **cenoura e** arroz	Sulfitos	
	Vegetariano	**Soja** estufada com **cogumelos** e arroz de ervilhas	Soja, Sulfitos	362
	Salada	cenoura ralada, couve roxa e pepino	-	29
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	*Sopa*	Feijão branco com couve portuguesa	-	112
	Prato	**Bacalhau gratinado com Molho Branco**	Peixe	240
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e lombardo) e arroz branco	-	431
	Salada	Alface, beterraba e milho	-	62
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	*Sopa*	Caldo verde	-	78
	Prato	Perninha de frango assadas com **espirais** salpicadas cenoura ralada	Glúten	362
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com **espirais** com cenoura e milho	Glúten	353
	Salada	Alface, pepino e tomate	-	17
	Sobremesa	**Iogurte de Aromas** ou 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.