Câmara Municipal de Peniche

EMENTA VEGETARIANA DE CONFEÇÃO LOCAL - Mês Junho de de 2021

ANO LETIVO 2020-2021

UNISELF, SA

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		07/06/2021	Kcal JI/Eb1	08/06/2021	Kcal JI/Eb1	09/06/2021	Kcal JI/Eb1	10/06/2021	Kcal JI/Eb1	11/06/2021	Kcal JI/Eb1
2ª	Sopa	**Creme de alho francês e abóbora**[12]	77	**Creme de curgete e feijão branco**[12]	79	**Creme de curgete e feijão branco**[12]	81	**Alface**[12]	64	**Feijão verde**	82
	Prato	**Salada de feijão frade com batat, e cenoura**	375	**Hamburguer de espinafres com massa esparguete**	496	Ratatui guisado com ervilhas, batata e **cogumelos**[12]	467	Arroz de feijão encarnado, milho e **cogumelos**[12]	428	**Massa Cotovelinhos** com cenoura, feijão catarino e **cogumelos**, alho francês[1,12]	392
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72	alface, pepino e cenoura	87			Couves e cenoura cozida	69	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
		14/06/2021	Kcal JI/Eb1	15/06/2021	Kcal JI/Eb1	16/06/2021	Kcal JI/Eb1	17/06/2021	Kcal JI/Eb1	18/06/2021	Kcal JI/Eb1
3ª	Sopa	**Creme de cenoura e abóbora**[12]	70	**Espinafres**[12]	60	**Legumes (brócolos, c.flôr, cenoura)**[12]	97	**Camponesa (feijão, lombardo e batata)**[12]	87	Creme de cenoura	76
	Prato	Bolonhesa de soja com cenoura ralada	394	Salada de grão com batata e cenoura	303	Massa espiral, f.verde, milho e favas com cebola e salsa	283	Empadão de arroz e **soja**[6]	355	**Massa Macarronete**[1] com coentros, cenoura, grão e couves	342
	Guarnição/Acompanhamento			Salada de alface e cenoura	59	Salada de tomate e alface	57	Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e cenoura ralada	59
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
		21/06/2021	Kcal JI/Eb1	22/06/2021	Kcal JI/Eb1	23/06/2021	Kcal JI/Eb1	24/06/2021	Kcal JI/Eb1	25/06/2021	Kcal JI/Eb1
4ª	Sopa	**Creme de cenoura e abóbora**[12]	70	**Espinafres**[12]	60	**Legumes (brócolos, c.flôr,**	97	**Camponesa (feijão, lombardo e**	87	Creme de cenoura	76
	Prato	Bolonhesa de soja com cenoura ralada	394	Salada de grão com batata e cenoura	303	Massa espiral, f.verde, milho e favas com cebola e salsa	283	Empadão de arroz e **soja**[6]	355	**Massa Macarronete**[1] com coentros, cenoura, grão e couves	342
	Guarnição/Acompanhamento			Salada de alface e cenoura	59	Salada de tomate e alface	57	Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e cenoura ralada	59
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
		28/06/2021	Kcal JI/Eb1	29/06/2021	Kcal JI/Eb1	30/06/2021	Kcal JI/Eb1	01/07/2021	Kcal JI/Eb1	02/07/2021	Kcal JI/Eb1
5ª	Sopa	Creme de cenoura	76	Feijão encarnado com grelos	114	Creme de couve flor e abóbora	86	Feijão verde	65	Grão com espianfres	113
	Prato	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e **arroz**	394	Feiião estufado com batata e cenoura	303	Massa macarronete estufada com	283	Empadão de arroz e **soja**[6]	355	**Massa espiral**[1] com coentros, cenoura	342
	Guarnição/Acompanhamento			Salada de alface e cenoura	59	Salada de tomate e alface	57	Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e cenoura ralada	59
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44

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**.