



UNISELF, SA

Ementa - Mês de Março



Colégio Frei Cristóvão

				quarta-feira, 1 de março de 2017		quinta-feira, 2 de março de 2017		sexta-feira, 3 de março de 2017	
SOPA		SOPA		SOPA	143	SOPA	150	SOPA	199
				Creme de Cenoura com ervilhas		Sopa de Feijão Verde		Caldo verde	
CARNE		PEIXE		CARNE	474	PEIXE	547	CARNE	627
				Vitela estufada com cenoura e massa esparguete		Salada de atum com feijão frade e ovo cozido		Macarronada de carne de porco com ervilhas, feijão verde e cenoura aos cubos	
DIETA		DIETA		DIETA	452	DIETA	247	DIETA	347
				Vitela cozida com macedónia		Atum ao natural com feijão verde		Febra grelhada com feijão verde cozido	
VERDURA		VERDURA		VERDURA	35	VERDURA	35	VERDURA	35
				Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada	
SOBREMESA		SOBREMESA		SOBREMESA	66	SOBREMESA	184	SOBREMESA	66
				Fruta da Época		Gelatina		Fruta da Época	
segunda-feira, 6 de março de 2017		terça-feira, 7 de março de 2017		quarta-feira, 8 de março de 2017		quinta-feira, 9 de março de 2017		sexta-feira, 10 de março de 2017	
SOPA	149	SOPA	116	SOPA	150	SOPA	150	SOPA	159
				Feijão com hortaliça		Caldo verde		Feijão verde	
CARNE	388	PEIXE	446	CARNE	630	PEIXE	632	CARNE	623
				Lasanha de carne		Rissóis de Pescada com arroz de tomate		Carne de porco á primavera com massa esparguete	
DIETA	410	DIETA	451	DIETA	597	DIETA	225	DIETA	597
				Febras grelhadas com feijão verde cozido		Pescada cozida com legumes		Bife de frango grelhado com legumes	
VERDURA	35	VERDURA	35	VERDURA	35	VERDURA	35	VERDURA	35
				Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada	
SOBREMESA	66	SOBREMESA	66	SOBREMESA	66	SOBREMESA	184	SOBREMESA	66
				Fruta da Época		Gelatina		Fruta da Época	
segunda-feira, 13 de março de 2017		terça-feira, 14 de março de 2017		quarta-feira, 15 de março de 2017		quinta-feira, 16 de março de 2017		sexta-feira, 17 de março de 2017	
SOPA	199	SOPA	158	SOPA	150	SOPA	150	SOPA	159
				Creme de cenoura com feijão verde		Grão com espinafres		Sopa Macedónia	
CARNE	562	PEIXE	547	CARNE	623	PEIXE	530	CARNE	551
				Bifanas de cebolada com massa espiral		Empadão de arroz com atum		Perna de frango assada com massa esparguete.	
DIETA	184	DIETA	199	DIETA	597	DIETA	225	DIETA	347
				Febras grelhadas com legumes		Pescada cozida com brócolo e couve flor		Perna de frango assada simples com cenoura e feijão verde	
VERDURA	35	VERDURA	35	VERDURA	35	VERDURA	35	VERDURA	35
				Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada	
SOBREMESA	66	SOBREMESA	89	SOBREMESA	66	SOBREMESA	184	SOBREMESA	66
				Fruta da Época		Gelatina		Fruta da Época	
segunda-feira, 20 de março de 2017		terça-feira, 21 de março de 2017		quarta-feira, 22 de março de 2017		quinta-feira, 23 de março de 2017		sexta-feira, 24 de março de 2017	
SOPA	199	SOPA	158	SOPA	159	SOPA	116	SOPA	158
				Sopa de hortaliça		Canja		Sopa de Nabiça	
CARNE	494	PEIXE	479	CARNE	728	PEIXE	479	CARNE	812
				Perna Peru assado com laranja e arroz de grelos		Massa de peixe com delicias do mar e coentros		Carne de Porco á portuguesa com arroz e batata frita	
DIETA	212	DIETA	215	DIETA	416	DIETA	203	DIETA	172
				Perna Peru assado simples com legumes		Abrótea cozida com brócolos e cenoura cozida		Bife de frango grelhado com legumes	
VERDURA	35	VERDURA	35	VERDURA	35	VERDURA	35	VERDURA	35
				Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada	
SOBREMESA	66	SOBREMESA	66	SOBREMESA	66	SOBREMESA	462	SOBREMESA	66
				Fruta da Época		Arroz doce		Fruta da Época	
segunda-feira, 27 de março de 2017		terça-feira, 28 de março de 2017		quarta-feira, 29 de março de 2017		quinta-feira, 30 de março de 2017		sexta-feira, 31 de março de 2017	
SOPA	158	SOPA	157	SOPA	144	SOPA	158	SOPA	158
				Creme de Cenoura		Sopa de Couve Lombarda		Espinafres	
CARNE	588	PEIXE	532	CARNE	572	PEIXE	615	CARNE	509
				Croquetes de carne com arroz de feijão		Pescada ao "meunier" com puré de batata		Perna de frango estufada com massa macarronete	
DIETA	597	DIETA	347	DIETA	416	DIETA	597	DIETA	166
				Bife de frango grelhado com legumes		Pescada cozida com batata e legumes		Perna corada simples com legumes	
VERDURA	35	VERDURA	35	VERDURA	35	VERDURA	35	VERDURA	35
				Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada	
SOBREMESA	66	SOBREMESA	66	SOBREMESA	66	SOBREMESA	415	SOBREMESA	66
				Fruta da Época		Pudim		Fruta da Época	