



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

ementa³

Semana de 3 a 7 de Abril de 2023

| | | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|---------|---------|---------|-----------|
| 2ª-feira | Sopa | couve coração e cenoura | | | | | | | |
| | Prato | perninha de frango estufada com arroz de ervilhas | | | | | | | |
| | Salada | tomate, milho e alface | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | | | | | | |
| | | vinagre (sulfitos) | 3,2 | 13,7 | 5,0 | 1,2 | 0,1 | 0,2 | 74,9 |
| | | | 33,7 | 35,2 | 2,9 | 9,2 | 1,5 | 0,6 | 361,1 |
| | | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |
| 3ª-feira | Sopa | feijão branco | | | | | | | |
| | Prato | posta de maruca gratinada com batata cozida | | | | | | | |
| | Salada | cenoura, pepino e rabanete | | | | | | | |
| | Sobremesa | leite creme ou fruta da época | | | | | | | |
| | | maruca; leite creme (leite); vinagre (sulfitos) | 2,8 | 14,8 | 4,0 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 77,1 |
| | | | 24,6 | 23,4 | 4,8 | 5,5 | 0,8 | 0,6 | 242,7 |
| | | | 0,7/4,2 | 10,1/12,0 | 9,8/12,0 | 0,3/3,2 | 0,0/1,3 | 0,0/0,1 | 45,2/92,4 |
| 4ª-feira | Sopa | alho francês | | | | | | | |
| | Prato | hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e massa esparguete | | | | | | | |
| | Salada | tomate, couve roxa e couve coração | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | | | | | | |
| | | hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos) | 4,0 | 15,9 | 5,5 | 3,3 | 0,4 | 0,2 | 105,6 |
| | | | 18,5 | 32,8 | 4,3 | 17,2 | 0,8 | 0,1 | 361,2 |
| | | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |
| 5ª-feira | Sopa | feijão verde e abóbora | | | | | | | |
| | Prato | atum, feijão frade, arroz e ovo | | | | | | | |
| | Salada | pepino, milho e beterraba | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | | | | | | |
| | | atum; ovo; vinagre (sulfitos) | 3,3 | 18,9 | 10,3 | 1,7 | 0,3 | 0,3 | 103,4 |
| | | | 26,4 | 2,2 | 6,1 | 15,0 | 2,1 | 1,1 | 453,9 |
| | | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |
| 6ª-feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | | feriado | | | | | | | |

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.





UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

ementa⁴

Semana de 10 a 14 de Abril de 2023

| | | | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 2ª-feira | Sopa | brócolos | | 5,2 | 14,6 | 5,7 | 1,7 | 0,2 | 0,2 | 90,9 |
| | Prato | fêvera grelhada com molho de cebolada e batata cozida | vinagre (sulfitos) | 22,9 | 20,9 | 2,6 | 8,3 | 2,1 | 0,2 | 251,5 |
| | Salada | alface, cenoura e couve coração | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |
| 3ª-feira | Sopa | grão-de-bico | | 4,1 | 16,5 | 5,2 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 91,5 |
| | Prato | tentáculos de pota com arroz | pota; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos) | 53,8 | 46,5 | 6,2 | 9,2 | 1,9 | 1,0 | 488,2 |
| | Salada | pepino, milho e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | gelatina vegetal de morango e fruta da época | | 12,2/ 0,7 | 0,0/ 10,1 | 0,0/ 9,8 | 0,0/ 0,3 | 0,0/ 0,0 | 0,0/ 0,0 | 48,8/ 45,2 |
| 4ª-feira | Sopa | agrião | | 4,5 | 13,8 | 5,2 | 1,6 | 0,3 | 0,3 | 84,1 |
| | Prato | perna de frango assada com massa espiral | massa espiral (glúten); vinagre (sulfitos) | 53,8 | 46,5 | 6,2 | 9,2 | 1,9 | 1,0 | 488,2 |
| | Salada | tomate, beterraba e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |
| 5ª-feira | Sopa | ervilha | | 3,6 | 10,8 | 1,2 | 1,3 | 0,2 | 0,1 | 66,3 |
| | Prato | bacalhau à Gomes de Sá com ovo | bacalhau; ovo; vinagre (sulfitos) | 22,6 | 18,2 | 7,0 | 14,5 | 1,6 | 1,0 | 294,7 |
| | Salada | alface, pepino e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |
| 6ª-feira | Sopa | couve-flor de cenoura | | 3,2 | 13,7 | 5,0 | 1,2 | 0,1 | 0,2 | 74,9 |
| | Prato | feijoada à transmontana (porco, vaca, frango, feijão vermelho, cenoura e couve coração) com arroz | vinagre (sulfitos) | 28,3 | 41,4 | 5,2 | 9,0 | 2,0 | 0,2 | 363,1 |
| | Salada | tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.





ementa¹

Semana de 17 a 21 de Abril de 2023

| | | | alergénios (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| 2ª-feira | Sopa | nabo e cenoura | | 4,3 | 22,6 | 11,6 | 1,5 | 0,1 | 0,4 | 116,4 |
| | Prato | filetes de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e ovo laminado | filetes de pescada; ovo; vinagre (sulfitos) | 30,1 | 18,1 | 5,6 | 13,0 | 2,6 | 0,5 | 304,3 |
| | Salada | tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |
| 3ª-feira | Sopa | feijão verde | | 3,2 | 18,3 | 9,7 | 1,6 | 0,2 | 0,3 | 99,7 |
| | Prato | perna de peru estufada com cenoura, esparguete e feijão branco | esparguete (glúten); vinagre (sulfitos) | 22,7 | 25,3 | 5,9 | 6,2 | 0,9 | 0,4 | 243,4 |
| | Salada | alface, couve roxa e couve coração | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |
| 4ª-feira | Sopa | alho francês e cenoura | | 4,6 | 20,3 | 9,6 | 3,3 | 0,4 | 0,3 | 125,0 |
| | Prato | arroz de peixe (pescada, salmão e pota) | pescada; salmão; pota; vinagre (sulfitos) | 34,9 | 60,1 | 3,7 | 7,4 | 1,1 | 0,6 | 458,2 |
| | Salada | tomate, milho e alface | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |
| 5ª-feira | Sopa | abóbora | | 2,9 | 11,7 | 3,1 | 1,3 | 0,2 | 0,1 | 67,0 |
| | Prato | perna de frango estufado com ervilha e massa cotovelo | massa (glúten); vinagre (sulfitos) | 46,9 | 31,6 | 5,0 | 8,9 | 1,7 | 1,0 | 386,2 |
| | Salada | cenoura e pepino | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |
| 6ª-feira | Sopa | feijão vermelho | | 2,8 | 14,8 | 4,0 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 77,1 |
| | Prato | hambúrguer de quinoa e espinafres com arroz de cenoura | hambúrguer de quinoa (glúten, soja); vinagre (sulfitos); pudim (leite) | 15,4 | 47,6 | 6,1 | 12,8 | 0,8 | 0,3 | 371,0 |
| | Salada | alface, tomate e beterraba | | | | | | | | |
| | Sobremesa | pudim e fruta da época | | 3,6/ 0,7 | 25,0/ 10,1 | 6,8/ 9,8 | 1,1/ 0,3 | 0,5/ 0,0 | 0,1/ 0,0 | 126,1/ 45,2 |

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



ementa²

Semana de 24 a 28 de Abril de 2023

| | | | alergénios (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|------|-------|------|---------|-----|-------|
| 2ª-feira | Sopa | couve coração | | 2,7 | 14,9 | 6,2 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 78,8 |
| | Prato | escalope de carne de vaca estufado com ervilha, cenoura e arroz | vinagre (sulfitos) | 48,9 | 54,3 | 5,5 | 7,9 | 1,6 | 0,5 | 469,9 |
| | Salada | tomate e pepino | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |
| 3ª-feira | Sopa | feriado | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| 4ª-feira | Sopa | cenoura | | 2,6 | 13,1 | 4,9 | 1,1 | 0,2 | 0,2 | 69,4 |
| | Prato | jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde) | vinagre (sulfitos) | 27,5 | 24,8 | 6,1 | 7,3 | 1,3 | 0,4 | 276,4 |
| | Salada | couve roxa, couve coração e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |
| 5ª-feira | Sopa | espinafres | | 4,7 | 14,2 | 5,4 | 1,7 | 0,2 | 0,5 | 87,8 |
| | Prato | pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho | bacalhau; vinagre (sulfitos) | 22,9 | 27,3 | 1,3 | 11,4 | 1,5 | 0,5 | 333,8 |
| | Salada | alface, tomate e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |
| 6ª-feira | Sopa | lentilhas | | 3,8 | 11,9 | 1,0 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 70,6 |
| | Prato | rancho (porco, vaca e frango, grão-de-bico e macarrão) | macarrão (glúten); vinagre (sulfitos) | 21,9 | 21,7 | 6,7 | 8,5 | 1,8 | 0,3 | 249,9 |
| | Salada | pepino, alface e beterraba | | | | | | | | |
| | Sobremesa | fruta da época | | 0,7 | 10,1 | 9,8 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 45,2 |

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

