



ementa¹

Semana de 3 a 7 de março de 2025

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura	pescada; salmão; pota; vinagre (sulfitos)	4,6	20,3	9,6	3,3	0,4	0,3	125,0
	Prato	arroz de peixe (pescada, salmão e pota)		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
3ª-feira	Sopa	carnaval								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
4ª-feira	Sopa	de nabo e cenoura	filetes de pescada; ovo; vinagre (sulfitos)	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		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
5ª-feira	Sopa	de abóbora	vinagre (sulfitos)	2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	perna de frango assada com arroz de cenoura		32,0	34,5	10,4	8,6	1,5	0,7	345,3
	Salada	tomate, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	massa de legumes (lentilhas, cenoura, brócolos, alho francês e pimento) no forno		19,9	42,7	8,1	6,7	1,0	0,2	312,9
	Salada	alface, couve coração e tomate								
	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 capacitação 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.



CARNAVAL





UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

ementa²

Semana de 10 a 14 de março de 2025

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de abóbora	vinagre (sulfitos)	2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	<i>Prato</i>	perna de frango estufada com ervilhas e arroz		33,6	38,6	4,5	9,0	1,6	0,5	372,5
	<i>Salada</i>	cenoura e pepino		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de cenoura	bacalhau; ovo; vinagre (sulfitos)	2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	<i>Prato</i>	bacalhau à Gomes de Sá com ovo		22,6	18,2	7,0	14,5	1,6	1,0	294,7
	<i>Salada</i>	alface, tomate e milho		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
	<i>Sobremesa</i>	gelatina vegetal de morango e fruta da época								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão branco	cogumelos (sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	<i>Prato</i>	bife de frango grelhado com molho de cogumelos e massa cotovelos		29,4	32,3	4,5	7,6	1,2	0,5	317,4
	<i>Salada</i>	pepino, milho e couve roxa		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de ervilhas	maruca; vinagre (sulfitos)	3,6	10,8	1,2	1,3	0,2	0,1	66,3
	<i>Prato</i>	maruca gratinada com batata cozida		34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	<i>Salada</i>	alface, tomate e cenoura		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde e abóbora	macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4
	<i>Prato</i>	rancho (carne de porco, carne de vaca, frango, grão de bico e macarronete)		21,9	21,7	6,7	8,5	1,8	0,3	249,9
	<i>Salada</i>	pepino, alface e beterraba		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								

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.

*Março, marçagão,
manhãs de
inverno e tardes
de verão.*

**Lua Nova trovejada,
trinta dias é molhada**

Em março,

chove cada dia um pedaço!



ementa³

Semana de 17 a 21 de março de 2025

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	de alho francês	atum; ovo; vinagre (sulfitos)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6	
	Prato	atum, feijão frade, arroz e ovo		37,3	36,8	3,7	24,4	3,3	1,5	518,8	
	Salada	tomate, couve roxa e couve coração									
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos)	2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8	
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		20,3	29,5	6,4	14,7	5,6	0,2	334,1	
	Salada	tomate, pepino e cenoura									
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2	
4ª-feira	Sopa	de couve coração e cenoura	pescada; vinagre (sulfitos); leite creme (leite)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9	
	Prato	posta de pescada estufada com arroz de cenoura		26,1	32,1	8,1	7,1	1,0	0,7	298,1	
	Salada	alface e beterraba									
	Sobremesa	leite creme e fruta da época		2,2/ 0,7	13,5/ 10,1	11,3/ 9,8	1,1/ 0,3	0,8/ 0,0	0,1/ 0,0	72,0/ 45,2	
Ementa de França											
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e abóbora	vinagre (sulfitos)	3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4	
	Prato	ratatouille com carne de porco e batata		25,0	25,1	6,6	9,9	2,3	0,3	290,2	
	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	de nabo	bacalhau; vinagre (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0	
	Prato	pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho		22,9	27,3	1,3	11,4	1,5	0,5	333,8	
	Salada	tomate, cenoura e alface									
	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.

Pai, a Minha Sombra és Tu

a cadeira está vazia, um corpo ausente
não aquece a madeira que lhe dá forma

e não ouço o recado que me quiseste dar
nem a tua voz forte que grita *meninos*
na hora de acordar
ouço o teu abraço, no corredor em gaia
e os olhos molhados pela inusitada despedida

o sol foge
mas o crepúsculo desenha a sombra que
tenho colada aos pés
ou o espelho, coberto com a tua face

pai, digo-te
a minha sombra és tu

Jorge Reis-Sá, in "A Palavra no Cimo das Águas"





Menu Semanal

Semana de 24 a 28 de março de 2025

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos	vinagre (sulfitos)	5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)		27,5	24,8	6,1	7,3	1,3	0,4	276,4
	Salada	beterraba, couve coração e milho		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico	pota; vinagre (sulfitos)	4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	tentáculos de pota com arroz		53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Salada	pepino, milho e cenoura		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
4ª-feira	Sopa	de lentilhas	vinagre (sulfitos)	3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	Prato	fêvera grelhada com molho de cebolada e batata cozida		22,9	20,9	2,6	8,3	2,1	0,2	251,5
	Salada	alface, cenoura e couve coração		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	bacalhau; ovo; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	massa espiral com salmão e brócolos cozidos		29,1	25,3	5,5	15,8	4,0	0,6	359,7
	Salada	pepino e beterraba		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
	Sobremesa	gelatina vegetal de morango e fruta da época								
6ª-feira	Sopa	de cenoura	vinagre (sulfitos)	2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	Prato	feijoada à transmontana (carne de porco, carne de vaca, frango, feijão vermelho, cenoura e couve coração) com arroz		28,3	41,4	5,2	9,0	2,0	0,2	363,1
	Salada	tomate		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=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 31 de março a 4 de abril de 2025

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura	pescada; salmão; pota; vinagre (sulfitos)	4,6	20,3	9,6	3,3	0,4	0,3	125,0
	Prato	arroz de peixe (pescada, salmão e pota)		34,9	60,1	3,7	7,4	1,1	0,6	458,2
	Salada	tomate, milho e alface		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	de feijão verde	esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	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		22,7	25,3	5,9	6,2	0,9	0,4	243,4
	Salada	alface, couve roxa e couve coração		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
4ª-feira	Sopa	de ervilhas	bacalhau; ovo; vinagre (sulfitos)	3,6	10,8	1,2	1,3	0,2	0,1	66,3
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá com ovo		22,6	18,2	7,0	14,5	1,6	1,0	294,7
	Salada	alface, pepino e milho		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de abóbora	massa macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	perna de frango assada com massa macarronete		53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Salada	tomate, beterraba e cenoura		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho	hambúrguer de espinafres (gluten, ovo, leite, aipo); vinagre (sulfitos); pudim (leite)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura		15,4	47,6	6,1	12,8	0,8	0,3	371,0
	Salada	alface, tomate e beterraba		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
	Sobremesa	pudim e fruta da época								

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.

