



ementa²

Semana de 1 a 5 de Julho de 2024

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve coração		2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	Prato	seitan estufado com ervilha, cenoura e arroz	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	17,6	39,9	1,9	6,8	0,8	0,1	294,4
	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	de couve flor		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	bolonhesa vegetariana (soja, cogumelos, cenoura, alho francês e esparguete)	soja; cogumelos (sulfitos); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	24,0	39,4	9,9	15,7	2,2	0,2	396,9
	Salada	pepino e beterraba								
	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	de cenoura		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	seitan de cebolada, batata cozida e brócolos	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	17,6	39,9	1,9	6,8	0,8	0,1	294,4
	Salada	alface, cenoura e couve coração								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	de espinafres		4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	Prato	pataniscas de legumes (lentilha, cenoura, curgete, alho francês) com arroz vermelho	vinagre (sulfitos)	20,3	52,5	10,0	6,0	0,9	0,3	348,6
	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	de lentilhas		3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	Prato	massa macarronete com cogumelos, cenoura, ervilha e milho	massa macarronete (glúten); cogumelos (sulfitos); 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

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.





ementa³

Semana de 8 a 12 de Julho de 2024

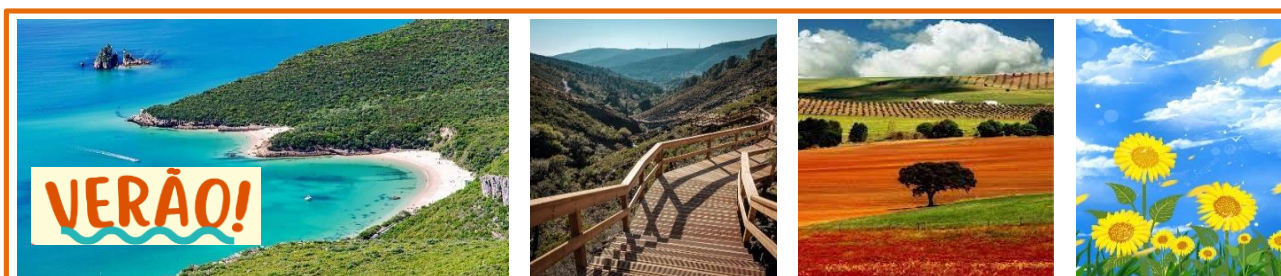
		alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	de alho francês		4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Prato	salada de feijão fradinho, cenoura, milho e arroz	vinagre (sulfitos)	34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	Salada	tomate, couve roxa e couve coração								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de feijão branco		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	rancho vegetariano (soja, grão de bico, cogumelos, cenoura e couve coração) com macarrão	soja; cogumelos (sulfitos); macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	16,6	53,5	8,2	8,7	1,2	0,2	362,8
	Salada	pepino, alface e beterraba								
	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		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	tofu com molho de cebolada e batata cozida	tofu (soja); vinagre (sulfitos); leite creme (leite)	15,1	22,6	3,6	11,3	1,6	0,2	254,4
	Salada	tomate, milho e alface								
	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
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e abóbora		3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4
	Prato	strogonoff de cogumelos e ervilha	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	9,0	33,5	4,5	5,9	0,9	0,2	226,5
	Salada	pepino, milho e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	de nabo		3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Prato	soja estufada com batata estufada, feijão verde e cenoura	soja; vinagre (sulfitos)	25,0	37,2	10,1	15,9	2,2	0,2	393,9
	Salada	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 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 . Vegetariana

ementa⁴

Semana de 15 a 19 de Julho de 2024

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos		5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	jardineira de tofu (tofu, batata, cenoura, brócolos, ervilha e feijão verde)	tofu (soja); vinagre (sulfitos)	17,7	25,2	5,8	11,8	1,7	0,2	279,0
	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
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico		4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	salteado de legumes com quinoa (quinoa, brócolos, cenoura, ervilha e alho francês)	vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	16,6	50,0	7,1	3,1	0,3	0,2	298,6
	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	de agrião		4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	lasanha de legumes (placas de lasanha, espinafres, curgete, cenoura, alho francês e lentilhas)	lasanha (glúten); vinagre (sulfitos)	23,2	53,1	7,9	8,5	1,3	0,6	385,0
	Salada	pepino, alface e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	de ervilha		3,6	10,8	1,2	1,3	0,2	0,1	66,3
	Prato	salada de legumes (batata, curgete, feijão vermelho, ervilha, cenoura e milho)	vinagre (sulfitos)	22,1	61,8	9,7	3,6	0,5	0,3	373,2
	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	de couve flor e cenoura		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	feijoada vegetariana (soja, feijão-vermelho, couve coração, cenoura) com arroz	soja; vinagre (sulfitos)	23,6	57,7	10,6	6,9	1,0	0,3	391,5
	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 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.



ementa¹

Semana de 22 a 26 de Julho de 2024

		alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura		4,6	20,3	9,6	3,3	0,4	0,3	125,0
	Prato	arroz com cogumelos (cogumelos, cenoura, ervilha e alho francês)	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	18,2	45,7	6,8	6,3	0,9	0,2	316,3
	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	de feijão verde		3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Prato	massada de legumes (esparguete, feijão branco, alho francês e esparguete)	esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	15,9	56,2	11,7	6,7	1,0	0,5	352,6
	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	de nabo e cenoura		4,3	22,6	11,6	1,5	0,1	0,4	116,4
	Prato	tofu salteado com salada russa (batata, cenoura e ervilha)	tofu (soja); vinagre (sulfitos)	16,6	22,6	5,0	11,4	1,6	0,2	260,7
	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		2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	massa de cotovelos com lentilhas e legumes (curgete, cenoura e tomate)	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	19,1	51,9	7,5	5,9	0,9	0,2	341,0
	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 feijão vermelho		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura	hambúrguer de espinafres (gluten, ovo, leite, aipo); 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.

26 de Julho





ementa²

Semana de 29 de Julho a 2 de Agosto de 2024

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	de couve coração	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8	
	Prato	seitan estufado com ervilha, cenoura e arroz		17,6	39,9	1,9	6,8	0,8	0,1	294,4	
	Salada	tomate e pepino		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época									
3ª-feira	Sopa	de couve flor	soja; cogumelos (sulfitos); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5	
	Prato	bolonhesa vegetariana (soja, cogumelos, cenoura, alho francês e esparguete)		24,0	39,4	9,9	15,7	2,2	0,2	396,9	
	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									
4ª-feira	Sopa	de cenoura	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5	
	Prato	seitan de cebolada, batata cozida e brócolos		17,6	39,9	1,9	6,8	0,8	0,1	294,4	
	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 espinafres	vinagre (sulfitos)	4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8	
	Prato	pataniscas de legumes (lentilha, cenoura, curgete, alho francês) com arroz vermelho		20,3	52,5	10,0	6,0	0,9	0,3	348,6	
	Salada	alface, tomate e cenoura		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2	
	Sobremesa	fruta da época									
6ª-feira	Sopa	de lentilhas	massa macarronete (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6	
	Prato	massa macarronete com cogumelos, cenoura, ervilha e milho		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									

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.

