



**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

## MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA . Vegetariana

# ementa<sup>3</sup>

Semana de 3 a 7 de Abril de 2023

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	couve coração e cenoura		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	<i>Prato</i>	tofu com molho de cebolada e arroz de ervilhas	tofu (soja); vinagre (sulfitos)	18,3	36,9	3,8	12,2	1,6	0,4	333,0
	<i>Salada</i>	tomate, milho e alface								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	<i>Sopa</i>	feijão branco		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	<i>Prato</i>	lasanha de legumes (placa de lasanha, espinafres, curgete, cenoura, alho francês e lentilhas)	lasanha (glúten); leite creme (leite); vinagre (sulfitos)	23,2	53,1	7,9	8,5	1,3	0,6	385,0
	<i>Salada</i>	cenoura, pepino e rabanete								
	<i>Sobremesa</i>	leite creme ou fruta da época		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	<i>Sopa</i>	alho francês		4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	<i>Prato</i>	strogonoff de cogumelos e ervilhas	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	16,4	40,7	9,0	7,2	1,1	0,2	295,3
	<i>Salada</i>	tomate, couve roxa e couve coração								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	<i>Sopa</i>	feijão verde e abóbora		3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4
	<i>Prato</i>	salada de feijão fradinho, cenoura, milho e arroz	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	21,7	81,2	9,4	7,0	1,2	0,7	480,6
	<i>Salada</i>	pepino, milho e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	<i>Sopa</i>									
	<i>Prato</i>									
	<i>Salada</i>									
	<i>Sobremesa</i>									

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.





**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

## MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA - Vegetariana

# ementa<sup>4</sup>

Semana de 10 a 14 de Abril de 2023

			alergénios (*)	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	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
3ª-feira	Sopa	grão-de-bico			4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2
	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	agrião			4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3
	Prato	massa espiral com cogumelos, cenoura, ervilha e milho	massa espiral (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
5ª-feira	Sopa	ervilha			3,6	10,8	1,2	1,3	0,2	0,1
	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	couve-flor de cenoura			3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2
	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.





**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

## MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA . Vegetariana

# ementa<sup>1</sup>

Semana de 17 a 21 de Abril de 2023

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	nabo e cenoura		4,3	22,6	11,6	1,5	0,1	0,4	116,4
	<i>Prato</i>	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
	<i>Salada</i>	tomate								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	<i>Sopa</i>	feijão verde		3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	<i>Prato</i>	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
	<i>Salada</i>	alface, couve roxa e couve coração								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	<i>Sopa</i>	alho francês e cenoura		4,6	20,3	9,6	3,3	0,4	0,3	125,0
	<i>Prato</i>	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
	<i>Salada</i>	tomate, milho e alface								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	<i>Sopa</i>	abóbora		2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	<i>Prato</i>	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
	<i>Salada</i>	cenoura e pepino								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	<i>Sopa</i>	feijão vermelho		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	<i>Prato</i>	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
	<i>Salada</i>	alface, tomate e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	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 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

# ementa<sup>2</sup>

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	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	feriado								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
4ª-feira	Sopa	cenoura		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	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
5ª-feira	Sopa	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	lentilhas		3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	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

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.

