



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA . Vegetariana

ementa³

Semana de 5 a 9 de Agosto de 2024

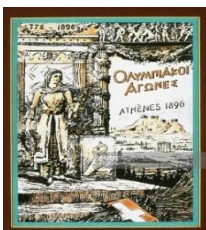
		alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	de alho francês		4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	105,6	
	Prato	salada de feijão fradinho, cenoura, milho e arroz	vinagre (sulfitos)							
	Salada	tomate, couve roxa e couve coração		34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	Sobremesa	fruta da época				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



Jogos da XXXIII Olimpíada



ementa⁴

Semana de 12 a 16 de Agosto de 2024

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

Assunção de Nossa



ementa¹

Semana de 19 a 23 de Agosto de 2024




			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de 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
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de 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>	de 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
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de 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>	de feijão vermelho		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	<i>Prato</i>	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
	<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 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.

<p>Carlos Lopes maratona Los Angeles 1984</p> 	<p>Rosa Mota maratona Seul 1988</p> 	<p>Fernanda Ribeiro 10 000 metros Atlanta 1996</p> 
--	--	--



ementa²

Semana de 26 a 30 de Agosto de 2024

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	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	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	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	0,0	45,2
	Sobremesa	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 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.



Nelson Évora
triplo salto



Pedro Pablo Pichardo
triplo salto

