



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA . Vegetariana

ementa³

Semana de 6 a 10 de Março 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>	salada de feijão fradinho, cenoura, milho e arroz	vinagre (sulfitos)	33,1	47,6	3,6	8,0	1,2	0,8	399,0					
	<i>Salada</i>	tomate, milho e alface													
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época									0,7	10,1	9,8	0,3	0,0
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), 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>	fruta da época									0,7	10,1	9,8	0,3	0,0
4ª-feira	<i>Sopa</i>	alho francês		4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6					
	<i>Prato</i>	tofu com molho de cebolada e batata cozida	tofu (glúten); vinagre (sulfitos)	41,6	23,0	7,1	5,8	0,9	0,0	309,8					
	<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
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>	strogonoff de cogumelos e ervilha	cogumelos (sulfitos), vinagre (sulfitos)	9,0	33,5	4,5	5,9	0,9	0,2	226,5					
	<i>Salada</i>	pepino, milho e beterraba													
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época									0,7	10,1	9,8	0,3	0,0
6ª-feira	<i>Sopa</i>	nabo		3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0					
	<i>Prato</i>	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					
	<i>Salada</i>	alface e beterraba													
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época									0,7	10,1	9,8	0,3	0,0

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 13 a 17 de Março de 2023

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	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	91,5
	Prato	salteado de legumes com quinoa (quinoa, brócolos, cenoura, ervilha e alho francês)	vinagre (sulfitos); gelatina vegetal (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	84,1
	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	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	couve flôr de 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	vinagre (sulfitos); soja	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) / 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 20 a 24 de Março 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	tofu salteado com salada russa (batata, cenoura e ervilha)	vinagre (sulfitos)	22,1	61,8	9,7	3,6	0,5	0,3	373,2
	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	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	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
5ª-feira	Sopa	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	feijão vermelho		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	hamburguer de quinoa e espinafres com arroz de cenoura	hamburguer 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.





UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA - Vegetariana

ementa²

Semana de 27 a 31 de Março 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		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	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)	esparguete (glúten); bolonhesa (soja); vinagre (sulfitos); gelatina vegetal (sulfitos)	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	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)	15,0	61,8	6,2	3,7	0,6	0,3	346,6
	Salada	couve roxa, couve coração e milho		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
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		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
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	macarrão (glúten), vinagre (sulfitos)	16,6	53,5	8,2	8,7	1,2	0,2	362,8
	Salada	pepino, alface e beterraba		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) / 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.







DIA MUNDIAL DO

TEATRO

27 MARÇO

Ruy de Carvalho
Eunice Muñoz
Maria do Céu Guerra
Diogo Infante
Rita Blanco

