



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA . Vegetariana

ementa¹

Semana de 3 a 7 de março de 2025

		alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	4,6	20,3	9,6	3,3	0,4	0,3	125,0
	Prato		18,2	45,7	6,8	6,3	0,9	0,2	316,3
	Salada								
	Sobremesa		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	carnaval							
Prato									
Salada									
Sobremesa									
4ª-feira	Sopa	tofu (soja); vinagre (sulfitos)	4,3	22,6	11,6	1,5	0,1	0,4	116,4
	Prato		16,6	22,6	5,0	11,4	1,6	0,2	260,7
	Salada								
	Sobremesa		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato		9,8	41,8	11,0	6,5	0,9	0,6	267,2
	Salada								
	Sobremesa		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	massa (glúten); vinagre (sulfitos); pudim (leite)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato		21,3	43,3	8,9	6,8	1,0	0,2	322,1
	Salada								
	Sobremesa		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.



CARNAVAL





UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA . Vegetariana

ementa²

Semana de 10 a 14 de março de 2025

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora		2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	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	cenoura e pepino								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de cenoura		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	salteado de legumes (batata, curgete, feijão vermelho, ervilha, cenoura e milho)	vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	21,9	75,4	6,6	7,2	0,8	0,5	454,9
	Salada	alface, tomate e milho								
	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 feijão branco		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	strogonoff de cogumelos e ervilha com massa cotovelos	cogumelos (sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	9,0	33,5	4,5	5,9	0,9	0,2	226,5
	Salada	pepino, milho e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	de ervilhas		3,6	10,8	1,2	1,3	0,2	0,1	66,3
	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, 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 feijão verde e abóbora		3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4
	Prato	rancho vegetariano (soja, grão de bico, cogumelos, cenoura e couve coração) com macarronete	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.

*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

		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								
3ª-feira	Sopa	de couve coração	2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8	
	Prato	bolonhesa vegetariana (soja, cogumelos, cenoura, alho francês e esparguete)	soja; cogumelos (sulfitos); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	24,0	39,4	9,9	15,7	2,2	0,2	396,9
	Salada	tomate, pepino e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
		0,7								
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								
<u>Ementa de França</u>										
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e abóbora	3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4	
	Prato	ratatouille com feijão branco e batata	vinagre (sulfitos)	19,7	55,8	8,4	6,6	1,1	0,3	366,3
	Salada	cenoura e pepino								
	Sobremesa	fruta da época								
		0,7								
6ª-feira	Sopa	de nabo	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0	
	Prato	pataniscas de legumes (lentilhas, cenoura, curgete e alho francês) com arroz de feijão vermelho	vinagre (sulfitos)	20,3	52,5	10,0	6,0	0,9	0,3	348,6
	Salada	tomate, cenoura e alface								
	Sobremesa	fruta da época								
		0,7								

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"



ementa⁴

Semana de 24 a 28 de março de 2025

		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)	17,7	25,2	5,8	11,8	1,7	0,2	279,0
	Salada	beterraba, 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)	16,6	50,0	7,1	3,1	0,3	0,2	298,6
	Salada	pepino, milho e cenoura							
	Sobremesa	fruta da época	0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	de lentilhas	3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	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							
	Sobremesa	fruta da época	0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	massa espiral com lentilhas e legumes (curgete, cenoura e tomate)	18,0	44,8	10,9	6,2	1,0	0,4	309,3
	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
6ª-feira	Sopa	de cenoura	5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	feijoada vegetariana (soja, feijão-vermelho, couve coração, cenoura) com arroz	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 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		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		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
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		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
4ª-feira	Sopa	de ervilhas		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		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de abóbora		2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	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		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
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		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 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.

