

ementa¹

Semana de 5 a 9 de Agosto 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 de peixe (pescada, salmão e pota)	pescada; salmão; pota; vinagre (sulfitos)	34,9	60,1	3,7	7,4	1,1	0,6	458,2
	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	esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Prato	perna de peru estufada com cenoura, esparguete e feijão branco		22,7	25,3	5,9	6,2	0,9	0,4	243,4
	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 nabo e cenoura	filetes de pescada; ovo; vinagre (sulfitos)	4,3	22,6	11,6	1,5	0,1	0,4	116,4
	Prato	filetes de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e ovo laminado		30,1	18,1	5,6	13,0	2,6	0,5	304,3
	Salada	tomate		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de abóbora	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	perna de frango estufado com ervilha e massa cotovelo		46,9	31,6	5,0	8,9	1,7	1,0	386,2
	Salada	cenoura e pepino		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho	hambúrguer de espinafres (gluten, ovo, leite, aipo); vinagre (sulfitos); pudim (leite)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura		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 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

ementa²

Semana de 12 a 16 de Agosto de 2024

		alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	de couve coração	vinagre (sulfitos)	2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	78,8	
	Prato	escalope de carne de vaca estufado com ervilha, cenoura e arroz		48,9	54,3	5,5	7,9	1,6	0,5	469,9
	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	de couve flor	massa (glúten); salmão; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	massa espiral com salmão e brócolos cozidos		29,1	25,3	5,5	15,8	4,0	0,6	359,7
	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 lentilhas	vinagre (sulfitos)	3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	Prato	fêvera grelhada com molho de cebolada e batata cozida		22,9	20,9	2,6	8,3	2,1	0,2	251,5
	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	feriado								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
6ª-feira	Sopa	de cenoura	massa macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	Prato	perna de frango assada com massa macarronete		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) / 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 Senhora



ementa³

Semana de 19 a 23 de Agosto de 2024




			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês	atum; ovo; vinagre (sulfitos)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Prato	atum, feijão frade, arroz e ovo		37,3	36,8	3,7	24,4	3,3	1,5	518,8
	Salada	tomate, couve roxa e couve coração		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	de feijão branco	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	rancho (carne de porco, carne de vaca, frango, grão de bico e macarrão)		21,9	21,7	6,7	8,5	1,8	0,3	249,9
	Salada	pepino, alface e beterraba		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
4ª-feira	Sopa	de couve coração e cenoura	maruca; vinagre (sulfitos); leite creme (leite)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	posta de maruca gratinada com batata cozida		34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	Salada	tomate, milho e alface		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
	Sobremesa	leite creme e fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e abóbora	cogumelos (sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4
	Prato	bife de peru grelhado com molho de cogumelos e massa cotovelos		25,7	17,2	5,7	7,1	1,2	0,3	256,4
	Salada	pepino, milho e beterraba		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	de nabo	pescada; vinagre (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Prato	posta de pescada estufada com batata estufada, feijão verde e cenoura		34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	Salada	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.

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

ementa⁴

Semana de 26 a 30 de Agosto de 2024

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos	vinagre (sulfitos)	5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)		27,5	24,8	6,1	7,3	1,3	0,4	276,4
	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								
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico	pota; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	tentáculos de pota com arroz		53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Salada	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
	Sobremesa	gelatina vegetal de morango e fruta da época								
4ª-feira	Sopa	de agrião	massa esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	carne de porco assada com massa esparguete		26,9	62,4	6,0	6,8	1,2	0,9	403,0
	Salada	cenoura e pepino		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de ervilhas	bacalhau; ovo; vinagre (sulfitos)	3,6	10,8	1,2	1,3	0,2	0,1	66,3
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá com ovo		22,6	18,2	7,0	14,5	1,6	1,0	294,7
	Salada	alface, pepino e milho		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	feijoada à transmontana (carne de porco, carne de vaca, frango, feijão vermelho, cenoura e couve coração) com arroz		28,3	41,4	5,2	9,0	2,0	0,2	363,1
	Salada	tomate		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.



Nelson Évora
triplo salto



Pedro Pablo Pichardo
triplo salto

