Escolas EB1 e Jardins-de-Infância

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

ementa[3]

Semana de 4 a 8 de Janeiro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	*Sopa*	de ervilha e cenoura	perca; vinagre (sulfitos)	4,2	15,2	5,3	1,3	0,2	0,2	85,7
	Prato	posta de perca assada com arroz de tomate		27,1	33,0	6,2	5,7	0,8	0,4	283,7
	Salada	de alface, couve-roxa e couve coração								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
3ª-feira	*Sopa*	de couve-galega	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	5,6	16,9	7,7	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	rancho [porco, vaca, frango, grão-de-bico, cenoura, couve coração e macarrão]		21,9	21,7	6,7	8,5	1,8	0,3	249,9
	Salada	de tomate								
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
4ª-feira	*Sopa*	de lentilhas e cenoura	salmão; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	4,4	16,3	5,1	1,2	0,1	0,2	90,0
	Prato	lombo de salmão grelhado com batata estufada		21,8	27,2	6,1	27,2	5,0	0,3	434,0
	Vegetais	feijão-verde, cenoura e couve-flor								
	Sobremesa	gelatina vegetal		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
5ª-feira	*Sopa*	de espinafres	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	Prato	perna de frango estufada com massa esparguete		53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Vegetais	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
6ª-feira	*Sopa*	de couve-flor e brócolos	pataniscas de bacalhau (bacalhau, glúten, ovo); vinagre (sulfitos)	5,2	14,7	5,7	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	pataniscas de bacalhau com arroz e feijão vermelho		22,9	27,3	1,3	11,4	1,5	0,5	333,8
	Salada	de alface, milho e pepino								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6

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.

Escolas EB1 e Jardins-de-Infância

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

ementa[4]

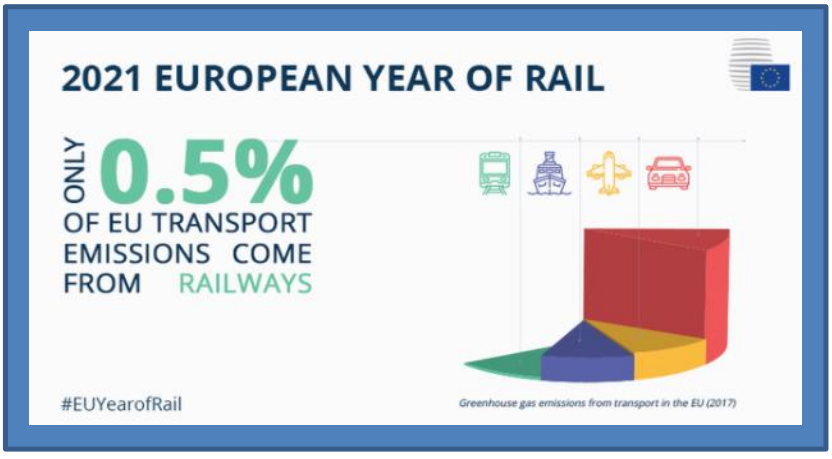
Semana de 11 a 15 de Janeiro de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	*Sopa*	de grão	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	bife de perú grelhado com massa talharim		28,2	25,4	4,4	7,2	1,2	0,3	281,3
	Vegetais	brócolos, couve-flor e cenoura								
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
3ª-feira	*Sopa*	de brócolos e alho francês	atum, ovo; vinagre (sulfitos)	4,5	13,8	5,0	1,7	0,3	0,2	84,8
	Prato	atum, feijão-frade, arroz e ovo		36,3	30,2	3,7	24,0	3,3	1,3	484,5
	Salada	couve roxa, couve-coração e rabanete								
	Sobremesa	maçã		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
4ª-feira	*Sopa*	de legumes (cenoura, coração e nabo)	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	9,7	12,4	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	massa de cotovelo com perna de frango		46,9	31,6	5,0	8,9	1,7	1,0	386,2
	Vegetais	ervilha, cenoura e feijão verde cozidos								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5ª-feira	*Sopa*	de agrião	filetes de pescada panados [filetes de pescada, pão ralado (glúten)]	4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	filete de pescada panados no forno com salada russa [batata, ervilha, cenoura e feijão verde]		22,7	25,3	5,9	6,2	0,9	0,4	243,4
	Vegetais									
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
6ª-feira	*Sopa*	de cenoura e couve-coração	vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	arroz de aves (frango e perú)		25,9	40,3	2,0	5,3	0,8	0,5	316,3
	Salada	alface, milho e tomate								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8

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.



Escolas EB1 e Jardins-de-Infância

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

ementa[1]

Semana de 18 a 22 de Janeiro de 2021

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	*Sopa*	de macedónia [ervilha, cenoura, nabo]	solha; vinagre (sulfitos)	3,1	16,3	6,4	1,5	0,2	0,3	87,3
	Prato	posta de solha no forno com alho e limão com arroz branco		25,6	34,3	7,2	6,5	0,9	0,6	290,9
	Salada	de alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
3ª-feira	*Sopa*	de alho francês	massa (glúten)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Prato	escalopes de carne de vaca (vitela) estufados com massa esparguete		48,9	54,3	5,5	7,9	1,6	0,5	469,9
	Salada	de pepino, tomate e rabanete								
	Sobremesa	pera		1,3	13,1	13,1	0,6	0,1	0,0	63,9
4ª-feira	*Sopa*	de feijão-vermelho e couve lombardo	bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau, ovo]; vinagre (sulfitos)	4,2	16,1	5,2	1,3	0,2	0,2	88,7
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau e ovo]		19,3	23,9	5,2	8,3	1,7	0,4	258,0
	Salada	brócolos, couve-flor e cenoura								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5ª-feira	*Sopa*	de couve-flor	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	perna de perú estufada e laminada com macarrão e feijão-branco		29,1	25,3	5,5	15,8	4,0	0,6	359,7
	Salada	de couve-roxa, couve coração e milho								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
6ª-feira	*Sopa*	de brócolos	pescada; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	posta de pescada gratinada com batata cozida		34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	Vegetais	macedónia de legumes cozidos [cenoura, ervilha, nabo e feijão verde]								
	Sobremesa	gelatina vegetal		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8

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.

Escolas EB1 e Jardins-de-Infância

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

ementa[2]

Semana de 25 a 29 de Janeiro de 2021

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	*Sopa*	de favas	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	3,5	14,1	5,1	1,2	0,1	0,2	78,3
	Prato	bife de perú recheado com cenoura e coração com massa espiral		25,2	16,3	5,5	6,8	1,1	0,3	228,1
	Salada	de alface								
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
3ª-feira	*Sopa*	de couve-coração	cavala; vinagre (sulfitos)	2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	Prato	filete de cavala com batata		24,2	23,1	4,6	17,5	4,0	0,4	348,7
	Vegetais	brócolos, couve-flor e cenoura								
	Sobremesa	maçã		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
4ª-feira	*Sopa*	de nabo	vinagre (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Prato	perna de frango assada com arroz de ervilha e cenoura		43,9	29,9	4,1	8,3	1,5	1,0	373,0
	Salada	de tomate								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5ª-feira	*Sopa*	de cenoura e feijão manteiga	pescada; salmão; lula; vinagre (sulfitos)	4,3	16,0	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	arroz de peixe (pescada, salmão e lula)		32,5	41,9	6,2	19,6	3,5	0,8	464,0
	Vegetais	de alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
6ª-feira	*Sopa*	de abóbora	ovo	2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	ovo cozido com batata		21,0	39,6	5,6	12,7	2,7	0,5	360,1
	Salada	ervilha, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3

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.