



ementa³

Semana de 6 a 10 de Março de 2023

			alergéneos (*)	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>	atum, feijão frade, arroz e ovo	atum; ovo;	26,6	56,7	2,8	15,1	2,1	0,9	474,1
	<i>Salada</i>	tomate, milho e alface	vinagre (sulfitos)							
	<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>	feijão branco		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	<i>Prato</i>	carne de porco assada com massa esparguete	massa esparguete (glúten),	26,9	62,4	6,0	6,8	1,2	0,9	403,0
	<i>Salada</i>	cenoura, pepino e rabanete	vinagre (sulfitos)							
	<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>	alho francês		4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	<i>Prato</i>	posta de maruca gratinada com batata cozida	maruca;	26,0	25,4	5,1	5,5	0,7	0,5	256,3
	<i>Salada</i>	tomate, couve roxa e couve coração	vinagre (sulfitos)							
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou leite creme		0,7/ 4,2	10,1/ 12,0	9,8/ 12,0	0,3/ 3,2	0,0/ 1,3	0,0/ 0,1	45,2/ 92,4
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>	bife de peru grelhado com molho de cogumelos e massa cotovelos	cogumelos (sulfitos),	25,7	17,2	5,7	7,1	1,2	0,3	256,4
	<i>Salada</i>	pepino, milho e beterraba	vinagre (sulfitos)							
	<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>	nabo		3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	<i>Prato</i>	posta de pescada estufada com batata estufada, feijão verde e cenoura	pescada;	34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	<i>Salada</i>	alface e beterraba	vinagre (sulfitos)							
	<i>Sobremesa</i>	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.





UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

ementa⁴

Semana de 13 a 17 de Março de 2023

			alergêneos (*)	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	fêvera grelhada com molho de cebolada e batata cozida	vinagre (sulfitos)	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
3ª-feira	Sopa	grão-de-bico		4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	tentáculos de pota com arroz	pota; vinagre (sulfitos); gelatina vegetal (sulfios)	53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Salada	pepino, milho e cenoura								
	Sobremesa	gelatina vegetal de morango e fruta da época		12,2/ 0,7	0,0/ 10,1	0,0/ 0,8	0,0/ 0,2	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	perna de frango assada com massa espiral	massa espiral (glúten), 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	bacalhau à Gomes de Sá com ovo	bacalhau, ovo, vinagre (sulfitos)	22,6	18,2	7,0	14,5	1,6	1,0	294,7
	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 à transmontana (porco, vaca, frango, feijão vermelho, cenoura e couve coração) com arroz	vinagre (sulfitos)	28,3	41,4	5,2	9,0	2,0	0,2	363,1
	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.

FELIZ
DIA DO
PAI



19.3.



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

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	filetes de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e ovo laminado	filetes de pescada; ovo; vinagre (sulfitos)	30,1	18,1	5,6	13,0	2,6	0,5	304,3
	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
3ª-feira	Prato	perna de peru estufada com cenoura, esparguete e feijão branco	esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	22,7	25,3	5,9	6,2	0,9	0,4	243,4
	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
4ª-feira	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								
	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
5ª-feira	Prato	perna de frango estufado com ervilha e massa cotovelo	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	46,9	31,6	5,0	8,9	1,7	1,0	386,2
	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
6ª-feira	Prato	hambúrguer 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	6,8/0,8	1,1/0,2	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.



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	escalope de carne de vaca estufado com ervilha, cenoura e arroz	vinagre (sulfitos)	48,9	54,3	5,5	7,9	1,6	0,5	469,9
	Salada	tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	couve flor		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	massa espiral com salmão e brócolos cozidos	massa (glúten), salmão; vinagre (sulfitos); gelatina vegetal (sulfitos)	29,1	25,3	5,5	15,8	4,0	0,6	359,7
	Salada	pepino e beterraba								
	Sobremesa	gelatina vegetal de morango e fruta da época		12,2/0,7	0,0/10,1	0,0/0,8	0,0/0,2	0,0/0,0	0,0/0,0	48,8/45,2
4ª-feira	Sopa	cenoura		2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	Prato	jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde)	vinagre (sulfitos)	27,5	24,8	6,1	7,3	1,3	0,4	276,4
	Salada	couve roxa, couve coração e milho								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	espinafres		4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	Prato	pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho	bacalhau, vinagre (sulfitos)	22,9	27,3	1,3	11,4	1,5	0,5	333,8
	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	lentilhas		3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	Prato	rancho (porco, vaca e frango, grão-de-bico e macarrão)	macarrão (glúten), vinagre (sulfitos)	21,9	21,7	6,7	8,5	1,8	0,3	249,9
	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.







DIA MUNDIAL DO

TEATRO

27 MARÇO



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

