



MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Semana de 14 a 18 de setembro de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de cenoura	atum; ovo; vinagre (sulfitos)	2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	Mediterrânica	atum, feijão frade, arroz e ovo		33,4	25,6	0,1	23,9	3,3	1,3	454,2
	Vegetariana	salada de feijão fradinho com cenoura, milho e arroz		19,3	70,6	5,3	6,4	1,2	0,4	423,8
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e milho		1,9	5,8	5,7	0,3	0,1	0,2	32,5
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de feijão verde	massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Mediterrânica	perna de frango assada com massa macarronete		31,6	23,0	2,4	8,9	1,6	0,4	300,7
	Vegetariana	legumes estufados com cogumelos e feijão vermelho com massa macarronete		18,7	52,7	4,8	7,0	0,9	0,2	348,9
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e couve coração		4,0	4,6	4,1	0,2	0,0	0,0	35,4
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura	pescada; ovo; seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	4,6	20,3	9,6	3,3	0,4	0,3	125,0
	Mediterrânica	filete de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e ovo laminado		31,0	22,5	5,4	13,7	2,7	0,7	338,6
	Vegetariana	filetes de seitan no forno, com crosta de farinha de milho e arroz de tomate		16,2	29,3	2,9	6,4	1,1	0,1	244,7
	Salada/Legumes	ervilha, feijão verde e cenoura		3,3	6,5	3,6	0,4	0,1	0,1	41,9
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	de abóbora	massa (glúten); soja; vinagre (sulfitos)	2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Mediterrânica	perna de peru laminada com massa espiral e feijão branco		26,0	14,5	2,0	15,2	3,9	0,4	299,8
	Vegetariana	soja estufada com ervilhas, massa esparguete cozida e salada de pepino, couve roxa e pimento		23,1	28,3	9,3	15,6	2,2	0,2	346,3
	Salada/Legumes	tomate, pepino e alface		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho	escamudo; tofu (soja); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Mediterrânica	filete de escamudo gratinado com molho de tomate e arroz		21,1	33,5	1,9	5,8	0,9	0,3	274,4
	Vegetariana	tofu gratinado com legumes, molho de tomate e arroz		15,8	37,6	5,0	11,5	1,6	0,2	320,3
	Salada/Legumes	brócolos e couve flor		3,2	2,2	1,8	0,5	0,0	0,0	25,3
	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.





MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF

TÉCNICAS DE ALIMENTAÇÃO

Semana de 21 a 25 de setembro de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve coração	soja; vinagre (sulfitos)	2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	Mediterrânica	perninha de frango estufada com ervilha e cenoura e massa cotovelo		32,2	17,3	4,5	8,9	1,6	0,5	278,4
	Vegetariana	soja estufada com feijão catarino, ervilha, cenoura e curgete		21,4	19,4	8,8	15,3	2,1	0,2	300,1
	Salada/Legumes	couve roxa, couce coração e alface		4,0	4,6	4,1	0,2	0,0	0,0	35,4
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de brócolos	paloco; vinagre (sulfitos)	5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Mediterrânica	pataniscas de paloco com arroz de feijão vermelho		17,0	38,5	1,5	18,6	2,6	1,3	393,7
	Vegetariana	patanisca de legumes (lentilha, cenoura, curgete e alho francês) com arroz de feijão vermelho		18,8	56,1	6,4	6,0	1,0	0,2	358,4
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	de couve flor	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	cozido simples (carne de vaca, frango e batata)		27,0	20,0	1,8	8,3	1,8	0,3	264,9
	Vegetariana	seitan, feijão, cebola e batata		17,3	25,2	2,4	6,2	1,0	0,1	230,8
	Salada/Legumes	cenoura e couve coração		1,9	3,2	3,0	0,1	0,0	0,1	21,3
	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
5ª-feira	Sopa	de espinafres	pescada; salmão; pota; massa (glúten); tofu (soja); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	5,1	14,1	6,4	1,7	0,2	0,5	92,1
	Mediterrânica	massada de peixes (pescada e salmão) com macarrão		24,3	23,0	2,4	15,5	2,7	0,5	331,2
	Vegetariana	tofu mexido com cogumelos, curgete, pimento, feijão verde, cenoura e macarrão		19,3	28,7	6,8	12,5	1,9	0,2	305,5
	Salada/Legumes	brócolos e couve flor		3,2	2,2	1,8	0,5	0,0	0,0	25,3
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	de lentilhas	hambúguer de quinoa e espinafres (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	Mediterrânica	hambúguer de quinoa e espinafres com arroz de cenoura		10,1	42,7	3,9	14,8	1,6	0,2	355,2
	Vegetariana	hambúguer de quinoa e espinafres com arroz de cenoura		10,1	42,7	3,9	14,8	1,6	0,2	355,2
	Salada/Legumes	tomate, alface e milho		2,1	8,1	1,5	0,6	0,0	0,2	46,0
	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 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.



Início do
Outono
23 de Setembro



MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026

			alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve coração e cenoura	pescada; salmão; pota; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	medalhões de pescada panados no forno com molho de cenoura, arroz de ervilhas		25,4	29,1	3,5	7,0	1,0	0,5	284,1
	Vegetariana	lentilhas estufadas com cenoura, curgete, pimento e cebola e arroz de ervilhas		18,8	56,7	7,4	6,2	0,9	0,2	362,1
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cenoura		2,5	4,9	4,4	0,1	0,0	0,1	29,6
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de feijão branco	tofu (soja); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Mediterrânica	jardineira de peru (peru, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)		28,5	23,4	5,8	15,1	3,9	0,5	345,0
	Vegetariana	jardineira de tofu (tofu, batata, cenoura, brócolos, ervilha e feijão verde)		19,7	25,3	6,9	12,1	1,7	0,2	289,7
	Salada/Legumes	cenoura, ervilha e feijão verde		3,3	6,5	3,6	0,4	0,1	0,1	41,9
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	de alho francês	pescada; vinagre (sulfitos)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Mediterrânica	arroz de peixe (pescada, salmão e pota)		9,8	32,7	1,3	5,8	0,9	0,4	226,0
	Vegetariana	arroz com cogumelos (arroz, cogumelos, cenoura, ervilha e alho francês)		14,1	47,4	6,3	6,5	1,1	0,2	308,8
	Salada/Legumes	brócolos e couve flor		3,2	2,2	1,8	0,5	0,0	0,0	25,3
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e abóbora	massa (glúten); lasanha (placas de lasanha (glúten)); vinagre (sulfitos)	3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Mediterrânica	carne de porco assada com massa esparguete		24,0	23,0	2,4	9,9	2,3	0,2	279,4
	Vegetariana	lasanha de legumes		8,2	32,2	6,5	6,7	1,0	0,3	223,5
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e pepino		1,9	5,8	5,7	0,3	0,1	0,2	32,5
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	de nabo	salmão; seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Mediterrânica	lombo de salmão grelhado com batata		21,9	19,2	1,2	31,3	5,8	0,2	448,4
	Vegetariana	filete de seitan no grelhador com batata e couve flor		18,2	24,2	3,4	6,2	1,0	0,1	230,3
	Salada/Legumes	macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde)		3,3	6,5	3,6	0,4	0,1	0,1	41,9
	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.



