



# MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

## ementa4

Semana de 1 a 5 de junho de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde		3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Mediterrânica	hambúrguer (hambúrguer de aves, pão, alface, tomate e queijo) com batata pala-pala	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); queijo (leite); hambúrguer de espinafres (gluten, ovo, leite, aipo); pão (glúten, sésamo); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	27,2	37,0	2,7	28,8	10,2	1,5	521,7
	Vegetariana	hambúrguer (hambúrguer de espinafres, pão, alface, tomate e queijo) com batata pala-pala		18,4	53,0	3,9	33,0	8,9	2,4	596,1
	Salada/Legumes	tomate e alface		1,1	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	11,7
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina de morango		0,7/1,5	10,1/13,7	9,8/13,6	0,3/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0	45,2/60,8
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Mediterrânica	arroz de potas		23,3	32,7	1,3	6,8	1,2	1,0	289,3
	Vegetariana	salteado de tofu com ervilhas, cenoura, curgete e feijão verde	potá; tofu (soja); vinagre (sulfitos)	16,6	9,8	6,1	11,8	1,7	0,2	210,7
	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 espinafres		5,1	14,1	6,4	1,7	0,2	0,5	92,1
	Mediterrânica	bifana estufada com massa esparguete		24,0	23,0	2,4	9,9	2,3	0,2	279,4
	Vegetariana	seitan estufado com massa esparguete	massa (glúten); seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	17,6	26,0	2,9	6,8	1,1	0,2	240,0
	Salada/Legumes	couve roxa, couve 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
5ª-feira	Sopa	<b>Corpo de Deus</b>								
	Mediterrânica									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
6ª-feira	Sopa	de couve flor		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	perninha de frango estufada com ervilhas e massa cotovelo		31,9	15,1	2,5	8,9	1,6	0,4	268,7
	Vegetariana	seitan estufado com ervilhas, cenoura e massa cotovelo	massa (glúten); seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	20,0	31,0	5,5	7,0	1,2	0,3	271,4
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e milho		2,6	11,4	4,7	0,6	0,1	0,4	61,0
	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) / 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.



ementa5

Semana de 8 a 12 de junho de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde e abóbora	massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Mediterrânica	massa espiral com salmão		23,3	22,1	1,5	31,9	5,9	0,2	471,1
	Vegetariana	cogumelos estufados com soja, massa espiral e couve de Bruxelas		24,2	35,4	8,2	16,7	2,4	0,1	390,3
	Salada/Legumes	cenoura, brócolos e couve flor		3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de feijão branco	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Mediterrânica	feijoada à transmontana (carne de porco, vaca, frango e feijão vermelho) com arroz		29,9	27,3	1,6	9,6	2,2	0,3	318,0
	Vegetariana	feijoada vegetariana (seitan, feijão vermelho, couve coração e cenoura) com arroz		19,6	41,8	5,6	6,6	1,1	0,2	310,7
	Salada/Legumes	cenoura e couve coração		1,9	3,2	3,0	0,1	0,0	0,1	21,3
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	<b><u>Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas</u></b>								
	Mediterrânica									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
5ª-feira	Sopa	de brócolos	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Mediterrânica	massa de legumes (macarronete, lentilhas, cenoura, brócolos, alho francês e pimento)		20,3	51,1	6,6	6,8	1,1	0,2	350,6
	Vegetariana	massa de legumes (macarronete, lentilhas, cenoura, brócolos, alho francês e pimento)		20,3	51,1	6,6	6,8	1,1	0,2	350,6
	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
6ª-feira	Sopa	de alho francês	atum; ovo; vinagre (sulfitos)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Mediterrânica	atum, feijão frade, arroz e ovo		34,1	33,4	0,1	23,9	3,3	1,3	489,5
	Vegetariana	saladinha de feijão fradinho com cenoura, milho e arroz		19,7	77,5	4,7	6,4	1,2	0,3	453,8
	Salada/Legumes	alface e tomate		1,1	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	11,7
	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.

**10 de Junho**

A data homenageia a nação, a língua e as comunidades portuguesas, marcando o aniversário da morte do épico poeta Luís Vaz de Camões em 1580.

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,  
Muda-se o ser, muda-se a confiança;  
Todo o mundo é composto de mudança,  
Tomando sempre novas qualidades.

## ementa6

Semana de 15 a 19 de junho de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	Mediterrânica	bifana com batata cozida		22,9	20,9	2,6	9,4	2,2	0,3	261,1
	Vegetariana	seitan com molho de cebolada e batata cozida		16,5	23,8	2,9	6,2	1,0	0,1	221,4
	Salada/Legumes	cenoura, brócolos e couve flor		3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de nabo e abóbora	massa (glúten); cavala; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Mediterrânica	massada de cavala (lombo de cavala com massa cotovelo)		25,5	22,1	1,5	14,3	2,2	1,5	320,9
	Vegetariana	cogumelos estufados com feijão branco e alho francês, massa		19,5	45,7	5,7	6,9	1,1	0,2	326,5
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e pepino		1,9	5,8	5,7	0,3	0,1	0,2	32,5
	Sobremesa	gelatina vegetal de tutti frutti 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 lentilhas	cogumelos (sulfitos); tofu (soja); vinagre (sulfitos)	3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	Mediterrânica	bife de frango grelhado com molho de cogumelos e arroz de ervilhas e cenoura		27,2	29,9	4,1	6,8	1,1	0,3	292,6
	Vegetariana	bife de tofu grelhado com molho de cogumelos e arroz de ervilhas e cenoura		17,4	30,8	4,5	11,9	1,7	0,2	302,3
	Salada/Legumes	alface e tomate		1,1	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	11,7
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	de nabo	bacalhau; ovo; tofu (soja); vinagre (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Mediterrânica	bacalhau à gomes de sá com ovo		29,0	20,0	1,8	12,6	2,6	0,5	311,2
	Vegetariana	jardineira de tofu (tofu, batata, cenoura, brócolos, ervilhas e feijão verde)		19,7	25,3	6,9	12,1	1,7	0,2	289,7
	Salada/Legumes	cenoura, brócolos e couve flor		3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	de cenoura e couve coração	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	arroz de peru no forno		25,5	31,9	0,4	14,9	3,9	0,4	367,6
	Vegetariana	legumes estufados com cogumelos e feijão vermelho em cama de arroz		19,7	73,9	4,8	6,9	0,9	0,2	439,7
	Salada/Legumes	alface e tomate		1,1	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	11,7
	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.500 anos do nascimento de  
Luís Vaz de Camões

E sou já do que fui tão diferente  
Que, quando por meu nome alguém me chama,  
Pasmado, quando conheço  
Que ainda comigo mesmo me pareço.



ementa1

Semana de 22 a 26 de junho de 2026

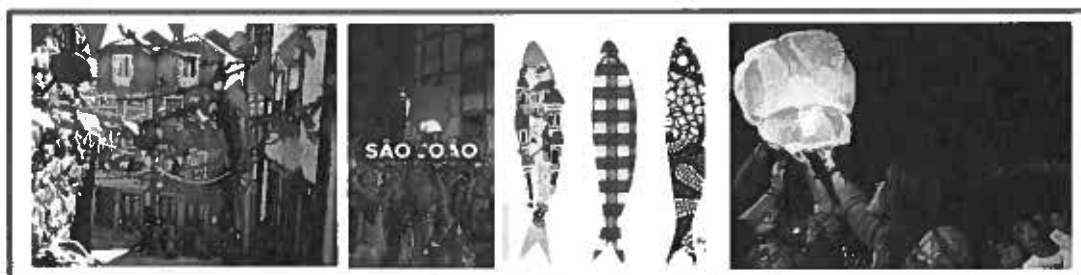
			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de cenoura	pescada; salmão; pota; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	Mediterrânica	arroz de peixe (pescada, salmão e pota)		9,8	32,7	1,3	5,8	0,9	0,4	226,0
	Vegetariana	arroz com cogumelos (cogumelos, cenoura, ervilha e alho francês)		14,1	47,4	6,3	6,5	1,1	0,2	308,8
	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 abóbora	esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); soja; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Mediterrânica	esparguete à bolonhesa		19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Vegetariana	bolonhesa vegetariana (soja, cogumelos, cenoura, alho francês e esparguete)		23,3	37,0	9,6	15,9	2,2	0,2	385,0
	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
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 feijão verde	massa (glúten); soja; vinagre (sulfitos)	3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Mediterrânica	perna de peru laminada com massa espiral		26,7	23,0	2,4	15,4	4,0	0,4	339,6
	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	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
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	33,7	1,9	5,8	0,9	0,3	275,4
	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 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 29 de junho a 3 de julho de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	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	bacalhau; vinagre (sulfitos)	5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Mediterrânica	pataniscas de bacalhau 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, salmão e potas) 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	hambúrguer de quinoa e espinafres (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	Mediterrânica	hambúrguer de quinoa e espinafres com arroz de cenoura		10,1	42,7	3,9	14,8	1,6	0,2	355,2
	Vegetariana	hambúrguer 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) / 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.

