



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

ementa2

Semana de 6 a 10 de abril de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve coração	massa (glúten); 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 cotovelos		34,0	28,0	5,0	9,1	1,6	0,5	332,1
	Vegetariana	soja estufada com feijão catarino, ervilha, cenoura e curgete e massa cotovelos		28,5	41,0	9,9	15,9	2,2	0,2	423,1
	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 espinafres	pescada; salmão; pota; tofu (soja); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	5,1	14,1	6,4	1,7	0,2	0,5	92,1
	Mediterrânica	arroz de peixes (pescada, salmão e potas)		23,3	32,7	1,3	15,1	2,7	0,5	363,9
	Vegetariana	tofu mexido com cogumelos, curgete, pimento, feijão verde, cenoura e arroz		18,5	39,2	6,3	12,1	1,8	0,2	342,6
	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
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 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
6ª-feira	Sopa	de lentilhas	hambúrguer de quinoa e espinafres (glúten, soja); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	Mediterrânica	hambúrguer de quinoa e espinafres com massa esparguete		11,0	37,3	2,1	15,2	1,7	1,1	340,4
	Vegetariana	hambúrguer de quinoa e espinafres com massa esparguete		11,0	37,3	2,1	15,2	1,7	1,1	340,4
	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 inofensivos. 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
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

ementa3

Semana de 13 a 17 de abril de 2026

			alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve coração e cenoura	atum; ovo; vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	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	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	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	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) / 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.

18 de Abril
Dia Internacional dos Monumentos e Sítios

“Património vivo: resposta de emergência em contextos de conflitos e desastres” foi o tema escolhido pelo International Council of Monuments and Sites – ICOMOS Internacional para o Dia Internacional dos Monumentos e Sítios de 2026.

**Dia Internacional dos
Monumentos
e Sítios
18
abril**



ementa4

Semana de 20 a 24 de abril de 2026

			alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	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	estufado de feijão branco com ervilhas, cenoura, curgete, feijão verde e pimento		19,9	41,2	9,1	6,8	1,1	0,3	308,0
	Salada/Legumes	tomate e cenoura		0,5	2,8	2,7	0,1	0,0	0,1	13,5
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho	pota; tofu (soja); vinagre (sulfitos)	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 e arroz		19,3	41,3	6,2	11,9	1,8	0,2	352,7
	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	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	5,1	14,1	6,4	1,7	0,2	0,5	92,1
	Mediterrânica	rancho (carne de porco, vaca e frango, grão de bico, couve coração e macarrão)		36,4	31,4	6,2	11,3	2,4	0,4	375,0
	Vegetariana	rancho à camponesa (grão de bico, macarronete, cenoura e couve branca)		15,5	52,4	7,2	8,3	1,1	0,2	350,8
	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	de couve coração e cenoura	pescada; soja; vinagre (sulfitos); pudim (leite); leite creme (leite)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	pescada gratinada no forno com batata		24,1	20,9	2,6	6,8	1,0	0,4	242,8
	Vegetariana	salada de batata com soja e grão de bico e salada de couve branca e cenoura raspada		26,6	47,4	8,8	16,3	2,1	0,2	446,0
	Salada/Legumes	macedônia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde)		3,3	6,5	3,6	0,4	0,1	0,1	41,9
	Sobremesa	pudim ou leite creme e fruta da época		3,6/ 2,2/ 0,7	25,0/ 13,5/ 10,1	6,8/ 11,3/ 9,8	1,1/ 1,1/ 0,3	0,5/ 0,8/ 0,0	0,1/ 0,1/ 0,0	126,1/ 72,0/ 45,2
6ª-feira	Sopa	de couve flor	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	arroz de aves (peru e frango)		28,0	31,9	0,4	11,7	2,7	0,4	348,1
	Vegetariana	seitan estufado com ervilhas, cenoura e arroz		19,5	42,5	5,7	6,7	1,1	0,2	313,7
	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 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.A **primavera** de 2026 no Hemisfério Norte tem início no dia **20 de Março, às 14h45**.

Esta estação, que representa o renascer da natureza e o aumento gradual da luz do dia, estende-se até ao solstício de verão em 21 de Junho.

**Teresa Cortez, Primavera, 1989**
Painel cerâmico relevado,
Museu Nacional do Azulejo

**UNISELF**

TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA**ementa5**

Semana de 27 de abril a 1 de maio 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	de cenoura	pescada; salmão; pota; tofu (soja); vinagre (sulfitos)	2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	Mediterrânica	caldeirada de peixes (pescada, salmão e potas)		23,2	18,4	3,8	15,2	2,6	0,6	304,2
	Vegetariana	caldeirada de tofu (batata às rodelas e tofu)		14,9	19,4	4,2	11,5	1,6	0,2	241,4
	Salada/Legumes	tomate e pepino		0,7	1,6	1,5	0,3	0,1	0,0	11,0
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	de brócolos	tofu (soja); vinagre (sulfitos)	5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Mediterrânica	perna de frango assada com arroz de cenoura		30,4	27,5	3,5	8,5	1,5	0,5	310,3
	Vegetariana	ratatouille de tofu (tofu, alho francês, pimento, curgete e cenoura às rodelas) com arroz		17,9	39,3	6,5	11,9	1,8	0,2	338,6
	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	Dia do Trabalhador								
	Mediterrânica									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

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.



O Dia do Trabalhador celebra-se no dia 1 de Maio, data que tem origem na primeira manifestação de 500 mil trabalhadores nas ruas de Chicago, e numa greve geral em todos os Estados Unidos, em 1886.

