

# ementa<sup>1</sup>

Semana de 5 a 9 de Fevereiro de 2024

			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	tofu salteado com salada russa (batata, cenoura e ervilha)	tofu (soja); vinagre (sulfitos)	16,6	22,6	5,0	11,4	1,6	0,2	260,7
	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	99,7
	Prato	massada de legumes (esparguete, feijão branco, alho francês e esparguete)	esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	15,9	56,2	11,7	6,7	1,0	0,5	352,6
	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	0,3	125,0
	Prato	arroz com cogumelos (cogumelos, cenoura, ervilha e alho francês)	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	18,2	45,7	6,8	6,3	0,9	0,2	316,3
	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	0,1	67,0
	Prato	massa de cotovelos com lentilhas e legumes (curgete, cenoura e tomate)	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	19,1	51,9	7,5	5,9	0,9	0,2	341,0
	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	0,2	77,1
	Prato	hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura	hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); vinagre (sulfitos); pudim (leite)	16,2	77,5	8,3	14,7	0,8	0,4	376,6
	Salada	alface, tomate e beterraba								
	Sobremesa	pudim e fruta da época		3,6/ 0,7	25,0/ 10,1	6,8/ 9,8	1,1/ 0,3	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 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 fevereiro****Dia Mundial das Leguminosas, Nações Unidas.**

Reconhecer a importância das leguminosas na alimentação dos povos de todo o mundo. Estes alimentos são uma grande fonte de proteína e tem um baixo teor de gordura, por isso o seu consumo é muito importante, por exemplo em situações de difícil acesso a laticínios e carne.





**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

## MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA - Vegetariana

# ementa<sup>2</sup>

Semana de 12 a 16 de Fevereiro de 2024

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	couve coração		2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	<i>Prato</i>	seitan estufado com ervilha, cenoura e arroz	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	17,6	39,9	1,9	6,8	0,8	0,1	294,4
	<i>Salada</i>	tomate e pepino								
	<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>	carnaval								
	<i>Prato</i>									
	<i>Salada</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
4ª-feira	<i>Sopa</i>	cenoura		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	<i>Prato</i>	seitan de cebolada, batata cozida e brócolos	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	17,6	39,9	1,9	6,8	0,8	0,1	294,4
	<i>Salada</i>	alface, cenoura e couve coração								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	<i>Sopa</i>	espinafres		4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	<i>Prato</i>	pataniscas de legumes (lentilha, cenoura, curgete, alho francês) com arroz vermelho	vinagre (sulfitos)	20,3	52,5	10,0	6,0	0,9	0,3	348,6
	<i>Salada</i>	alface, tomate e cenoura								
	<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>	lentilhas		3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	<i>Prato</i>	massa macarronete com cogumelos, cenoura, ervilhas e milho	massa macarronete (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	<i>Salada</i>	tomate, beterraba e cenoura								
	<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.



ementa<sup>3</sup>

Semana de 19 a 23 de Fevereiro de 2024

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	alho francês	crepe vegetariano (glúten, soja, sésamo); vinagre (sulfitos)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Prato	crepe vegetariano com arroz xau xau (s/ ovo)		9,2	56,8	7,5	9,9	1,8	0,3	358,2
	Salada	tomate, couve roxa e couve coração		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	feijão branco	soja; cogumelos (sulfitos); macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	rancho vegetariano (soja, grão de bico, cogumelos, cenoura e couve coração) com macarrão		16,6	53,5	8,2	8,7	1,2	0,2	362,8
	Salada	pepino, alface e beterraba		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
4ª-feira	Sopa	couve coração e cenoura	tofu (soja); vinagre (sulfitos); leite creme (leite)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	tofu com molho de cebolada e batata cozida		15,1	22,6	3,6	11,3	1,6	0,2	254,4
	Salada	tomate, milho e alface		2,2/0,7	13,5/10,1	11,3/9,8	1,1/0,3	0,8/0,0	0,1/0,0	72,0/45,2
	Sobremesa	fruta da época e leite creme								
5ª-feira	Sopa	feijão verde e abóbora	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4
	Prato	strogonoff de cogumelos e ervilha		9,0	33,5	4,5	5,9	0,9	0,2	226,5
	Salada	pepino, milho e beterraba		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	nabo	soja; vinagre (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Prato	soja estufada com batata estufada, feijão verde e cenoura		25,0	37,2	10,1	15,9	2,2	0,2	393,9
	Salada	alface e beterraba		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								

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.

## LEGUMINOSAS NA SAÚDE

Contém na sua composição boa quantidade de **fibras** (entre 5 a 15 % do peso seco), o que lhes permite promover o controlo da saciedade.

Relativamente à constituição em **vitaminas**, destaca-se o fornecimento de vitaminas do complexo B, e quanto aos **minerais**, elege-se o ferro, o zinco, o magnésio, o potássio e o fósforo.

Em termos de **substâncias bioativas**, são fornecedoras interessantes de compostos fenólicos, flavonóides, isoflavonas e outros antioxidantes.



[https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book\\_leguminosas\\_2.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf)



# ementa<sup>4</sup>

Semana de 26 de Fevereiro a 1 de Março de 2024

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	brócolos		5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	jardineira de tofu (tofu, batata, cenoura, brócolos, ervilha e feijão verde)	tofu (soja); vinagre (sulfitos)	17,7	25,2	5,8	11,8	1,7	0,2	279,0
	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
3ª-feira	Sopa	grão-de-bico		4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	salteado de legumes com quinoa (quinoa, brócolos, cenoura, ervilha e alho francês)	vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	16,6	50,0	7,1	3,1	0,3	0,2	298,6
	Salada	pepino, milho e cenoura								
	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
4ª-feira	Sopa	agrião		4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	lasanha de legumes (placas de lasanha, espinafres, curgete, cenoura, alho francês e lentilhas)	lasanha (glúten); vinagre (sulfitos)	24,6	55,0	9,9	8,5	1,2	0,7	398,3
	Salada	pepino, alface e beterraba								
	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	salada de legumes (batata, curgete, feijão vermelho, ervilha, cenoura e milho)	vinagre (sulfitos)	22,1	61,8	9,7	3,6	0,5	0,3	373,2
	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-flor de cenoura		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	feijoada vegetariana (soja, feijão-vermelho, couve coração, cenoura) com arroz	soja; vinagre (sulfitos)	23,6	57,7	10,6	6,9	1,0	0,3	391,5
	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) / 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.

