EB2/3

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

ementa2

Semana de 2 a 6 de novembro 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; bacalhau; 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 bacalhau fresco) com macarrão		23,5	23,0	2,4	15,2	2,6	0,3	324,7
	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.

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA

Celebra a primeira sessão pública de cinema do mundo, organizada pelos irmãos Auguste e Louis Lumière a 28 de dezembro de 1895 em Paris, utilizando o cinematógrafo.



MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

ementa3

Semana de 9 a 13 de novembro de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	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	bacalhau; tofu (soja); vinagre (sulfitos)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Mediterrânica	arroz de bacalhau fresco		20,7	31,9	0,4	5,7	0,9	0,3	265,2
	Vegetariana	salteado de tofu com ervilhas, cenoura, curgete e feijão verde e arroz		19,7	42,8	7,6	12,0	1,8	0,2	360,9
	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 lasaha (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 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.

DIA DE SÃO MARTINHO
festa litúrgica e popular em honra de Martinho de Tours celebrada anualmente a 11 de Novembro.





MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

ementa4

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	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	pescada, vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Mediterrânica	medalhões de pescada no forno com molho de cenoura e arroz de ervilhas		25,4	29,1	3,5	7,0	1,0	0,5	284,1
	Vegetariana	lentilhas estufadas com pimento, cenoura, curgete e cebola com arroz de ervilhas		18,8	56,7	7,4	6,2	0,9	0,2	362,1
	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	solha; puré (leite, soja); soja, vinagre (sulfitos); pudim (leite); leite creme (leite)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	filete de solha gratinado com puré		21,9	20,9	2,6	6,7	1,0	0,4	233,6
	Vegetariana	gratinado de soja com brócolos e puré		21,4	30,9	6,6	15,3	2,0	0,2	348,4
	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	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) / 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.

19 de Novembro
DIA MUNDIAL DA FILOSOFIA

Promover o pensamento crítico, a reflexão independente e o diálogo intercultural



MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

ementa5

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	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; bacalhau; 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 bacalhau fresco)		22,4	18,4	3,8	14,8	2,5	0,3	297,8
	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 de cenoura		17,9	34,9	9,6	12,0	1,8	0,3	320,3
	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
6ª-feira	*Sopa*	de alho francês	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Mediterrânica	massa esparguete com legumes salteados (lentilhas, cenoura, brócolos, alho francês e pimento)		18,9	42,1	7,5	6,6	1,0	0,2	306,0
	Vegetariana	massa esparguete com legumes salteados (lentilhas, cenoura, brócolos, alho francês e pimento)		18,9	42,1	7,5	6,6	1,0	0,2	306,0
	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.=Lipidos (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.

DIA MUNDIAL DO OLÁ

नमस्ते
HALLO
ЗДРАВЕЙТЕ
HOLA
ALOHA
CIAO
GUTEN TAG
HELLO
HEJ
AINU
ZDORAVA
SAWATDI
SALUT
FILISTIN

O "olá" é uma palavra muito simples que muitas vezes faz toda a diferença, permitindo o contacto entre pessoas



MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

ementa6

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	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	paloco; ovo; tofu (soja), vinagre (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Mediterrânica	paloco 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) / 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.

Data que marca a Restauração da Independência, em relação a Espanha, o dia 1 de Dezembro é feriado desde a segunda metade do século XIX, sendo o feriado civil mais antigo.

