



MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

ementa4

Semana de 5 a 9 de outubro de 2026

			alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
28-feira	Sopa	feriado								
	Mediterrânica									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
30-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		25,7	30,2	4,4	7,1	1,0	0,5	289,8
	Vegetariana	lentilhas estufadas com pimento, cenoura, curgete, cebola e arroz de ervilhas		18,6	55,7	6,8	6,1	0,9	0,2	356,8
	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
40-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
50-feira	Sopa	de couve coração e cenoura	bacalhau; soja; vinagre (sulfitos); pudim (leite); leite creme (leite)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	bacalhau fresco gratinado no forno com batata		20,5	20,0	1,8	5,5	0,8	0,3	214,3
	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	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
60-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 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.

A Implantação da República Portuguesa foi o resultado de uma revolução organizada pelo Partido Republicano Português, iniciada no dia 2 de outubro e vitoriosa na madrugada do dia 5 de outubro de 1910, que destituiu a monarquia constitucional e implantou um regime republicano em Portugal.





MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

ementas

Semana de 12 a 16 de outubro de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
22-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
30-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
04-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
10-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	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
16-feira	Sopa	de alho francês	cogumelos (sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Mediterrânica	empadão de legumes (ervilha, cenoura, milho, cogumelos e lentilhas)		19,5	53,8	5,1	6,2	0,9	0,4	353,9
	Vegetariana	massa de legumes (macarronete, lentilhas, cenoura, brócolos, alho francês e pimento)		18,7	41,2	6,6	6,5	1,0	0,2	301,2
	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	gelatina vegetal de morango ou 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

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.

NINGUÉM É TÃO GRANDE QUE
NÃO POSSA APRENDER, NEM TÃO
PEQUENO QUE NÃO POSSA
ENSINAR

**Dia
Mundial da
Alimentação**

Melhor produção
Melhor nutrição
Melhor meio ambiente
Uma vida melhor



Water heroes are
#FoodHeroes

<https://youtu.be/PaZez-Cm0l8>



MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

UNISELF

TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

ementa6

Semana de 19 a 23 de outubro de 2026

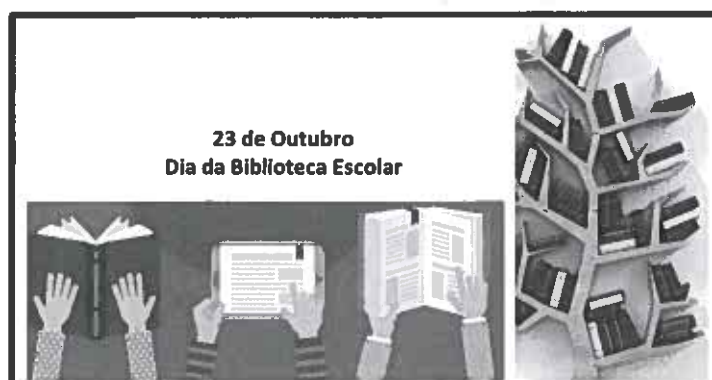
			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	Mediterrânica	bifana com batata cozida		22,9	20,9	2,6	9,4	2,2	0,3	261,1
	Vegetariana	seitan com molho de cebolada e batata cozida		16,5	23,8	2,9	6,2	1,0	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	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) / 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.



			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
21-feira	Sopa	de cenoura	escamudo; tofu (soja); vinagre (sulfitos)	2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	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	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
28-feira	Sopa	de feijão verde	esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); cogumelos (sulfitos); soja; vinagre (sulfitos)	3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	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
28-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
31-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		31,2	25,5	2,7	15,5	4,0	0,4	369,0
	Vegetariana	soja estufada com ervilhas e massa espiral		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
31-feira	Sopa	de feijão vermelho	pescada; salmão; pota; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	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, ervilhas 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

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.



**Maria Ressa (Filipinas) e
Dmitry Muratov (Rússia)**
Prémio Nobel da Paz 2021



Narges Mohammad (Irão)
Prémio Nobel da Paz 2023



Lynsey Addario
(Americana; Fotojornalista)
Não arriscaria a minha vida se não acreditasse no poder da fotografia

27 de Outubro

Dia dos Jornalistas Pela Paz

Dia de reflexão sobre o papel do jornalista e de comemoração de todos os jornalistas que com o seu trabalho contribuem para a edificação de um mundo melhor e mais justo.