



**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

ementa2

Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025

		alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	<b>FERIADO: Restauração da Independência em 1640</b>								
	Mediterrânica									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
3ª-feira	Sopa	de brócolos	atum; ovo; vinagre (sulfitos)	5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	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, 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	bacalhau, vinagre (sulfitos)	5,1	14,1	6,4	1,7	0,2	0,5	92,1
	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	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	hambúguer 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	hambúguer de quinoa e espinafres com massa esparguete		11,0	37,3	2,1	15,2	1,7	0,1	340,4
	Vegetariana	hambúguer de quinoa e espinafres com massa esparguete		11,0	37,3	2,1	15,2	1,7	0,1	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) / 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.

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.





**ementa3**

Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025

		alergêneos (*)	Prot.	HC	Açuc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	<b>FERIADO: Imaculada Conceição, Padroeira de Portugal desde 1646</b>							
	Mediterrânica								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
3ª-feira	Sopa	de feijão branco	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Mediterrânica	jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	33,5	24,3	6,7	8,8	1,6	0,5	310,9
	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	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	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	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) / Açuc.=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.



**25 de Março de 1646**

D. João IV coroa a imagem de Nossa Senhora da Conceição, em Vila Viçosa. A partir de então, os reis subsequentes nunca mais colocaram a coroa real na sua cabeça, sendo que a coroa, em ocasiões solenes, era apenas posta sobre uma almofada, ao lado direito do rei.



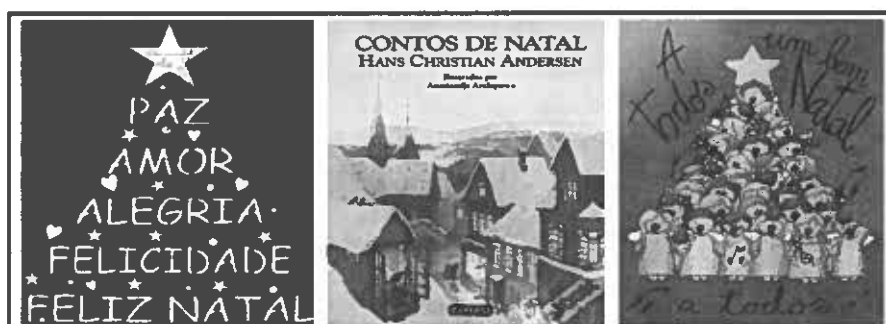
			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	seitan (glúten, soja), vinagre (sulfitos)	3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Mediterrânica	arroz de aves (peru e frango)		28,0	31,9	2,4	11,7	2,7	0,4	345,1
	Vegetariana	seitan estufado com ervilhas, cenoura e arroz		19,3	42,5	6,8	6,7	1,1	0,2	313,7
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino		0,9	2,0	3,2	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	10,1	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho	Pescada, salmão, potas, massa (glúten), tofu (soja), cogumelos (sulfitos), vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	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	tomate, cenoura e pepino		0,9	3,3	3,2	0,3	0,1	0,1	18,7
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	de espinafres	Esparguete (glúten), carne picada (glúten, soja, sulfitos), soja, cogumelos (sulfitos), vinagre (sulfitos)	5,1	14,1	6,4	1,7	0,2	0,5	92,1
	Mediterrânica	Espaguete 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 espaguete)		23,3	37,0	0,6	15,9	2,2	0,2	385,0
	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	de couve coração e cenoura	Hambúrguer e espinafres (glúten, soja) vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	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	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
6ª-feira	Sopa	de couve-flor	bacalhau; ovo; seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos); aletria (leite, glúten, ovo)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	bacalhau natalício (migas de bacalhau, batata, ovo cozido e couve)		30,4	20,7	2,6	12,7	2,6	0,5	320,4
	Vegetariana	seitan natalício (seitan, batatinha aos cubos, ovo cozido e couve)		26,1	23,7	3,2	13,3	2,8	0,4	323,1
	Salada/Legumes	couve coração e cenoura		1,9	3,2	3,0	0,1	0,0	0,1	21,3
	Sobremesa	fruta da época ou aletria		0,7/4,1	10,1/17,0	9,8/6,8	0,3/1,5	0,0/0,6	0,0/0,1	45,2/99,0

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.





ementas

Semana de 22 a 26 de dezembro de 2025

			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	bacalhau; tofu (soja), vinagre (sulfitos)	2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	Mediterrânica	caldeirada de bacalhau fresco		21,0	19,2	4,3	5,9	0,8	0,3	214,7
	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	<b>Natal</b>								
	Mediterrânica									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
6ª-feira	Sopa	de alho francês	cogumelos (sulfitos), vinagre (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	empadão de legumes (ervilha, cenoura, milho, cogumelos e lentilhas)		19,5	53,8	5,1	6,2	0,9	0,4	353,9
	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. = Lipídios (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.





## ementa6

Semana de 29 de dezembro de 2025 a 2 de janeiro 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	bacalhau; vinagre (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	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	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	Feriado: Dia de Ano Novo e Dia Mundial da Paz								
	Mediterrânica									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
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.