MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

ementa vegetariana

Semana de 4 a 8 de março de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço – Sopa	de couve lombarda		sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
Almoço – Prato	salteado de cogumelos com lentilhas e arroz branco			12,9	40,2	3,0	6,6	1,0	0,2	275,8
Almoço – Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados			2,8	3,9	3,5	0,7	0,1	0,1	32,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
3ª-feira										
Almoço – Sopa	de abóbora e couve flor		sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	4,3	16,0	7,7	1,3	0,2	0,3	92,4
Almoço – Prato	estufado de favas com pimento e massa esparguete			9,6	32,8	3,2	6,1	0,9	0,1	227,0
Almoço – Salada	alface, tomate e pepino			1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal		8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço – Sopa	creme de brócolos		sopa (aipo); gelatina (sulfitos); pão de sementes (glúten, sésamo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
Almoço – Prato	saladinha de batata com feijão frade			22,1	72,0	8,2	1,1	0,5	0,3	394,0
Almoço – Legumes	*incorporados* : ervilha, cenoura e feijão verde									
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com compota		3,5	25,5	7,1	1,8	0,4	0,1	132,7
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
5ª-feira										
Almoço – Sopa	de feijão verde		sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
Almoço – Prato	massa cotovelos estufada com feijão manteiga, cenoura e molho de tomate			19,3	53,0	4,4	6,6	1,1	0,2	354,0
Almoço – Salada	beterraba, couve roxa e milho			3,6	13,6	6,5	0,4	0,0	0,4	71,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de centeio com compota + iogurte vegetal		5,8	44,4	11,7	2,1	0,3	0,7	224,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira										
Almoço – Sopa	creme de couve branca e grão de bico		sopa (aipo); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	4,0	18,7	8,3	1,5	0,3	0,3	103,8
Almoço – Prato	arroz de legumes (ervilha, cenoura e milho)			12,9	40,2	3,0	6,6	1,0	0,2	275,8
Almoço – Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos			4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	0,1	43,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + sumo de fruta 100%		3,6	39,4	19,0	3,5	0,7	0,2	220,0
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas**. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

ementa vegetariana

UNISELF TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Semana de 11 a 15 de março de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete	sopa (aipo); soja; massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
Almoço	Prato	massa esparguete com legumes e soja		27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
Almoço	Salada	alface, cenoura e milho		2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + iogurte vegetal		8,3	35,3	10,4	3	0,5	0,9	208
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
Almoço	Prato	grão de bico salteado com arroz de brócolos		13,2	54,2	4,0	7,9	1,0	0,2	346,3
Almoço	Legumes	couve lombarda, cenoura e brócolos cozidos		4,0	4,6	4,2	0,6	0,1	0,1	39,3
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época		4,0	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal		7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e feijão vermelho	sopa (aipo); pão (glúten); bebida vegetal (soja); iogurte vegetal (soja)	12,6	21,1	7,3	1,5	0,2	0,3	119,9
Almoço	Prato	massada de legumes (massa espiral, ervilha, feijão verde e cenoura)		8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
Almoço	Salada	beterraba, couve roxa e pepino		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + bebida vegetal		11,3	37,6	13,9	4,8	0,8	1,6	238,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês	sopa (aipo); iogurte vegetal (soja); pão (glúten); margarina (leite, soja)	4,0	16,3	7,9	1,4	0,3	0,3	93,5
Almoço	Prato	lentilhas estufadas com ervas aromáticas e saladinha de batata (batata e legumes cozidos)		23,7	61,2	10,3	8,2	1,2	0,4	417,2
Almoço	Legumes	*incorporados* : cenoura, ervilha e feijão verde								
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral com compota		3,5	25,5	7,1	1,8	0,4	0,1	132,7
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época		8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
Almoço	Prato	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
Almoço	Legumes	*incorporados* : cenoura, repolho e couve lombarda								
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal		7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas**. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

ementa vegetariana

Semana de 18 a 22 de março de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve branca	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); pão de sementes (glúten, sésamo); bebida vegetal (soja)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,3	90,9
Almoço	Prato	massa de legumes (ervilhas, cogumelos, cenoura e milho) com molho de azeite e alho		8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
Almoço	Legumes	ervilha, cenoura e milho		3,4	11,7	2,6	0,6	0,0	0,3	65,7
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + bebida vegetal		8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
Almoço	Prato	chili de vegetariano com feijão preto e arroz branco		19,6	61,7	3,4	7,6	1,2	0,2	429,9
Almoço	Legumes	*incorporados* : milho, cenoura e repolho								
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	sopa (aipo); gelatina (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
Almoço	Prato	grão de bico no forno com tomilho e salada de batata		19,6	67,4	6,6	6,3	1,2	0,2	410,9
Almoço	Legumes	*incorporados* : cenoura, feijão verde e ervilha								
Pão - Sobremesa		mistura gelatina		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade	sopa (aipo); soja; esparguete (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
Almoço	Prato	salteado com legumes (cenoura, pimento e repolho) com massa esparguete		6,7	30,2	5,2	6,2	0,9	0,2	204,4
Almoço	Salada	alface, beterraba e pimento		2,6	5,4	5,4	0,3	0,0	0,2	34,1
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)	sopa (aipo); curgete panada (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
Almoço	Prato	curgete panada no forno com arroz de feijão branco e tomate e repolho		3,6	19,6	1,7	6,4	0,9	0,1	151,6
Almoço	Salada	alface, cenoura e tomate		1,4	3,7	3,5	0,2	0,0	0,1	21,4
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas**. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

21 de Março

Dia Mundial da Poesia

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

ementa vegetariana

Semana de 25 a 29 de março de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa (aipo); massa esparguete (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	5,0	16,3	8,2	1,4	0,3	0,3	97,3
	Prato	favas estufadas com molho de tomate e com massa esparguete		5,8	19,3	2,7	3,7	0,6	0,1	135,2
	Salada	alface, couve roxa e pimento		2,8	3,9	3,5	0,3	0,0	0,0	28,5
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	estufado de lentilhas com repolho e com arroz de cenoura		16,4	52,7	5,1	5,7	0,9	0,2	332,7
	Legumes	curgete, feijão verde e repolho salteados		1,2	7,0	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão integral com margarina + iogurte vegetal		5,4	19,5	11,0	6,1	2,4	0,7	159,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,8	15,0	5,4	1,4	0,2	0,2	91,8
	Prato	massada de feijão vermelho e cogumelos		20,3	52,4	3,4	6,9	1,1	0,1	358,1
	Salada	beterraba, cenoura e alface		1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + sumo de fruta 100%		4,8	54,9	31,6	0,9	0,1	0,7	250,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); margarina (soja)	4,0	16,3	7,9	1,4	0,3	0,3	93,5
	Prato	saladinha de legumes (batata e legumes)		22,1	72,0	8,2	1,1	0,5	0,3	394,0
	Legumes	*incorporados* : ervilha, cenoura e feijão verde								
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Salada									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas**. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Páscoa 2024