

Município São João da Pesqueira\_Semana 1-EB23

Semana de 14 a 18 de Março de 2022



UNISELF  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

			alergéneos (*)	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde [batata, cenoura, feijão verde]	sopa (sulfitos, aipo); esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	408,0	97,5	1,2	0,2	18,5	8,4	3,3	0,4
	Prato	esparguete à bolonhesa		1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,4
	Opção Vegetariana	massa siciliana [massa, grão-de-bico, alho francês, tomate]		1854,7	443,2	11,3	1,6	65,1	7,7	19,0	0,1
	Hortícolas/Salada	beterraba, couve roxa e pepino		234,5	56,0	0,3	0,1	9,6	9,0	4,0	0,3
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0
3ª-feira	Sopa	de legumes	sopa (sulfitos, aipo); bacalhau fresco; ovo; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	429,3	102,6	1,2	0,2	18,8	7,3	4,1	0,4
	Prato	peixe à Gomes de sá [bacalhau fresco, batata, ovo]		1754,8	419,4	19,2	3,7	23,8	2,0	37,3	1,0
	Opção Vegetariana	empadão de legumes [cenoura, brócolos, alho francês] com lentilhas		1773,9	424,0	8,6	1,3	61,7	10,5	24,0	0,3
	Hortícolas/Salada	alface, tomate		98,0	23,4	4,0	0,0	2,9	2,9	2,3	0,0
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0
4ª-feira	Sopa	de abóbora [batata, abóbora, couve]	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	312,6	74,7	1,3	0,2	12,2	3,0	3,5	0,2
	Prato	pá de porco fatiada com massa		1587,1	379,3	13,4	3,1	31,9	4,3	32,1	0,4
	Opção Vegetariana	arroz de cogumelos e feijão manteiga		1957,6	466,8	10,5	1,6	58,5	2,8	24,3	0,2
	Hortícolas/Salada	couve branca, brócolos e milho		309,6	74,1	1,5	0,2	10,2	4,4	5,3	0,0
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0
5ª-feira	Sopa	de cenoura [batata e cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); pescada; lasanha (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten); gelatina (sulfitos)	288,9	69,1	1,0	0,1	13,0	3,9	1,7	0,3
	Prato	pescada no forno com arroz de ervilhas		1408,1	336,5	9,3	1,3	34,2	2,6	28,1	0,5
	Opção Vegetariana	lasanha de legumes (espinafre, pimento, cenoura, alho francês) com lentilhas		1985,5	474,5	10,1	1,5	68,0	11,0	26,8	0,7
	Hortícolas/Salada	couve lombarda e couve-flor cozidas		171,3	40,9	0,3	0,0	4,5	4,0	5,1	0,0
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época / gelatina		316,3/408,8	75,6/97,7	0,5/0,0	0,1/0,0	16,7/0,0	16,5/0,0	1,2/24,4	0,0/0,0
6ª-feira	Sopa	de alho francês [batata, alho francês, cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	311,1	74,4	1,3	0,2	12,5	2,8	3,1	0,2
	Prato	frango estufado com massa salteada		1774,0	424,0	11,3	2,0	35,5	5,7	44,4	0,6
	Opção Vegetariana	salada mexicana [massa, feijão, ervilhas, cenoura, milho]		1064,4	521,7	9,4	1,2	83,9	5,4	24,6	0,1
	Hortícolas/Salada	alface, tomate e pepino		299,4	71,5	0,5	0,1	10,4	6,4	6,6	0,2
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0

NOTA: Água (única bebida permitida)

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.