Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância [2]

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES - Ementas Vegetarianas

Semana de 3 a 7 de Dezembro de 2018

UNISELF

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	2,1	14,1	5,3	1,1	0,2	0,3	75,5
	Prato	arroz de cogumelos e cenoura		9,5/ 11,9	24,3/ 31,0	5,7/ 6,9	3,8/ 6,0	0,6/ 0,9	0,2/ 0,2	170,6/ 227,7
	Salada	alface, tomate e milho		9,5/	24,3/	5,7/	3,8/	0,6/	0,2/	170,6/2
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
3ª-feira	Sopa	de curgete	sopa (aipo); pão (glúten)	2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato	salada de feijão frade com batata, cenoura, ervilha e feijão verde		18,7/ 19,6	59,2/ 67,4	6,3/ 6,6	4,3/ 6,3	0,9/ 1,2	0,2/ 0,2	355,2/ 410,9
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
4ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão frade	sopa (aipo); mistura de vegetais (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	mistura de vegetais estufados [cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flôr e aipo] com massa espiral		20,7/ 22,6	53,6/ 62,4	8,1/ 9,0	4,7/ 6,8	0,7/ 1,0	0,3/ 0,3	343,4/ 406,3
	Salada	cenoura, alface e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
5ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); pão (glúten)	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	favas estufadas com arroz malandrinho de tomate		15,4/ 19,2	27,9/ 35,3	10,1/ 11,4	4,2/ 6,5	0,6/ 1,0	0,3/ 0,3	211,0/ 277,2
	Salada	pepino, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); massada (glúten); pão (glúten)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massada de grão-de-bico com couve lombarda, repolho e cenoura		14,2/ 17,3	31,2/ 38,1	9,3/ 10,9	4,6/ 6,9	0,6/ 1,0	0,5/ 0,5	222,8/ 284,1
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

Esta celebração realiza-se desde 1998, ano em que a Organização das Nações Unidas avançou com a convenção sobre os direitos das pessoas com deficiência.

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância [1]

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

Semana de 3 a 7 de Dezembro de 2018

				alergénicos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira		Pequeno Almoço	leite simples m/g	leite; sopa (aipo); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de aves (leite, soja); bolachas de água e sal (glúten, soja)	6,6	9,8	9,8	2,2	1,8	0,2	93,7
			pão de mistura com fiambre de frango		2,2	12,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa		creme de cenoura		2,1	14,1	5,2	1,1	0,2	0,2	75,5
	Prato		nuggets de frango no forno com arroz de cenoura		10,6/ 11,4	33,9/ 41,9	2,0/ 2,0	10,9/ 12,9	1,4/ 1,7	0,6/ 0,6	279,1/ 333,2
	Salada		alface, tomate e milho								
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,2	0,2	0,0	0,0	42,5
Lanche			iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,2	103,6
			pão de mistura com queijo		6,8/ 8,2	12,5/ 12,5	0,5/ 0,5	2,5/ 2,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Reforço			bolacha de água e sal		2,5	15,2	0,4	4,5	1,9	0,2	112,7
3ª-feira		Pequeno Almoço	iogurte líquido	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); pescada; ovo; leite; fiambre de aves (leite, soja)	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
			pão de mistura com queijo		6,8/ 8,2	12,5/ 12,5	0,5/ 0,5	2,5/ 2,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Almoço	Sopa		de cungete		2,5	12,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato		pescada à Gomes de Sá [pescada, ovo e batata]		22,4/ 27,8	23,8/ 28,6	2,7/ 4,2	7,5/ 10,2	1,4/ 1,9	0,4/ 0,5	258,0/ 320,6
	Legumes		Incorporados: cenoura, ervilha e feijão-verde								
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,2	0,2	0,0	0,0	42,5
Lanche			leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	2,2	1,8	0,2	93,7
			pão de mistura com fiambre de frango		2,2	12,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço			fruta da época		0,7	9,4	9,2	0,2	0,0	0,0	42,5
4ª-feira		Pequeno Almoço	iogurte sólido	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); massa (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,2	103,6
			pão de mistura com fiambre de perú		2,2	12,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa		de couve coração e feijão frade		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato		perú estufado com massa espiral		29,6/ 31,8	19,0/ 27,1	2,4/ 2,7	8,5/ 10,8	1,2/ 2,5	0,5/ 0,5	270,8/ 332,1
	Salada		cenoura, alface e beterraba								
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,2	0,2	0,0	0,0	42,5
Lanche			fruta da época		0,7	9,4	9,2	0,2	0,0	0,0	42,5
			pão de mistura com queijo		6,8/ 8,2	12,5/ 12,5	0,5/ 0,5	2,5/ 2,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Reforço			iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
5ª-feira		Pequeno Almoço	leite simples m/g	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); petinga frita (petinga, farinha (glúten)); gelatina (sulfitos); fiambre de aves (leite, soja)	6,6	9,8	9,8	2,2	1,8	0,2	93,7
			pão de mistura com queijo		6,8/ 8,2	12,5/ 12,5	0,5/ 0,5	2,5/ 2,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Almoço	Sopa		creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,2	100,7
	Prato		petinga frita com arroz malandrinho de tomate		12,5/ 15,2	25,7/ 33,6	2,1/ 2,1	11,1/ 16,1	2,2/ 2,2	0,4/ 0,4	255,2/ 343,0
	Salada		pepino, cenoura e milho								
Pão - Sobremesa		mistura	gelatina		11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche			sumo 100% fruta		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,2
			pão de mistura com fiambre de perú		2,2	12,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço			fruta da época		0,7	9,4	9,2	0,2	0,0	0,0	42,5
6ª-feira		Pequeno Almoço	iogurte líquido	iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo); massa (glúten); leite; queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
			pão de mistura com doce		2,2	12,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa		de feijão verde		2,6	12,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato		rancho de carnes [carne de vaca, carne de porco, grão-de-bico e massa macarronete]		19,2/ 26,8	21,9/ 31,5	4,2/ 5,1	6,7/ 10,0	1,5/ 2,1	0,2/ 0,3	234,8/ 322,4
	Legumes		Incorporados: couve lombarda, cenoura e repolho								
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,2	0,2	0,0	0,0	42,5
Lanche			leite achocolatado m/g		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,2	124,2
			pão de mistura com queijo		6,8/ 8,2	12,5/ 12,5	0,5/ 0,5	2,5/ 2,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Reforço			iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,2	103,6

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 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 fornecedores. 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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lipídos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

Esta celebração realiza-se desde 1998, ano em que a Organização das Nações Unidas avançou com a convenção sobre os direitos das pessoas com deficiência.

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância [2]

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

Semana de 3 a 7 de Dezembro de 2018

UNISELF

			alergénicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); (iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	2,1	14,1	5,3	1,1	0,2	0,3	75,5
	Prato	nuggets de frango no forno com arroz de cenoura		10,6/ 11,4	33,9/ 41,9	2,0/ 2,0	10,9/ 12,9	1,4/ 1,7	0,6/ 0,6	279,1/ 333,3
	Salada	alface, tomate e milho								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com queijo		12,3/ 13,8	29,1/ 29,1	16,1/ 16,1	5,0/ 5,7	2,6/ 3,0	1,1/ 1,2	208,1/ 220,4
3ª-feira	Sopa	de curgete	sopa (aipo); pescada; ovo; pão (glúten); leite; fiambre de aves (leite, soja)	2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato	pescada à Gomes de Sá [pescada, ovo e batata]		23,4/ 27,8	23,8/ 28,6	3,7/ 4,2	7,5/ 10,3	1,4/ 1,9	0,4/ 0,5	258,0/ 320,6
	Legumes	*incorporados: cenoura, ervilha e feijão-verde*								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		leite simples mg + pão de mistura com fiambre de frango		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
4ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão frade	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	perú estufado com massa espiral		29,6/ 31,8	19,0/ 27,1	3,4/ 3,7	8,5/ 10,8	2,2/ 2,5	0,5/ 0,5	270,8/ 332,1
	Salada	cenoura, alface e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo		7,5/ 9,0	22,9/ 22,9	9,8/ 9,8	2,8/ 3,5	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	147,0/ 159,3
5ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); petinga frita [petinga, farinha (glúten)]; gelatina (sulfitos); pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja)	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	petinga frita com arroz malandrinho de tomate		12,5/ 15,2	25,7/ 33,6	2,1/ 2,1	11,1/ 16,1	2,3/ 3,2	0,4/ 0,4	255,2/ 343,0
	Salada	pepino, cenoura e milho								
	Sobremesa	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		sumo 100% fruta + pão de mistura com fiambre de perú		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
6ª-feira	Sopa	de feijão-verde	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); leite; queijo (leite, ovo)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	rancho de carnes [carne de vaca, carne de porco, grão-de-bico e massa macarronete]		19,2/ 26,3	21,9/ 31,5	4,2/ 5,1	6,7/ 10,0	1,5/ 2,1	0,2/ 0,3	224,8/ 322,4
	Legumes	*incorporados: couve lombardo, cenoura e repolho*								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		leite achocolatado m/g+ pão de mistura com queijo		13,4/ 14,9	33,3/ 33,3	20,3/ 20,3	4,7/ 5,4	2,4/ 2,8	1,1/ 1,2	228,7/ 241,0

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

Esta celebração realiza-se desde 1998, ano em que a Organização das Nações Unidas avançou com a convenção sobre os direitos das pessoas com deficiência.