Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância [3]

CÂMARA MUNICIPAL DE AROUCA

Semana de 3 a 7 de Junho de 2019

UNISELF
TECNICOS DE ALIMENTAÇÃO

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	*Sopa*	de alho francês								
	Prato	almôndegas estufadas com esparguete e ervilhas								
	Salada	alface, cenoura e tomate								
	Vegetariano	massa com legumes salteados								
	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	*Sopa*	caldo verde								
	Prato	abrótea assada com cebola e arroz de cenoura								
	Salada	couve roxa, milho e curgete								
	Vegetariano	feijão estufado com cenoura e arroz de tomate								
	Sobremesa	fruta da época / pudim								
4ª-feira	*Sopa*	de couve coração								
	Prato	carne assada fatiada com esparguete								
	Salada	cenoura, couve roxa, e tomate								
	Vegetariano	massa de legumes [massa, cenoura, ervilhas e cogumelos]								
	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	*Sopa*	de legumes								
	Prato	filetes de pescada gratinados com batata cozida e brócolos								
	Salada	milho, alface e cenoura								
	Vegetariano	jardineira de legumes [grão-de-bico, feijão verde e milho]								
	Sobremesa	fruta da época / gelado								
6ª-feira	*Sopa*	de feijão verde								
	Prato	arroz de perú no forno com chouriço								
	Salada	beterraba, pepino e ervilha								
	Vegetariano	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	fruta da época								

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 c

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância [4]

CÂMARA MUNICIPAL DE AROUCA

Semana de 10 a 14 de Junho de 2019

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	*Sopa*									
	Prato	Feriado								
	Salada									
	Vegetariano									
	Sobremesa									
3ª-feira	*Sopa*	de feijão verde								
	Prato	arroz de cavala com legumes e feijão catarino								
	Salada	alface, tomate e milho								
	Vegetariano	esparguete de feijão com cogumelos								
	Sobremesa	fruta da época								
4ª-feira	*Sopa*	de feijão branco e couve								
	Prato	perna de porco estufada com feijão vermelho e esparguete								
	Salada	curgete, pimento e couve roxa								
	Vegetariano	misto de três legumes [feijão verde, couve flor e brócolos] com esparguete e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época / gelatina								
5ª-feira	*Sopa*	creme de couve-flôr								
	Prato	frango estufado com ervilhas e arroz								
	Salada	alface, cenoura e pimento								
	Vegetariano	massa de legumes e cogumelos [macarronete, cenoura, couve e cogumelos]								
	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	*Sopa*	creme de cenoura								
	Prato	peixe à Gomes de Sá								
	Salada	alface, pepino e tomate								
	Vegetariano	salada de grão-de-bico, broa, batata cozida e couve								
	Sobremesa	fruta da época / iogurte								

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 c

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância [5]

CÂMARA MUNICIPAL DE AROUCA

Semana de 17 a 21 de Junho de 2019

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	*Sopa*	de juliana de legumes								
	Prato	rolo de carne com esparguete								
	Salada	curgete, pimento e tomate								
	Vegetariano	esparguete de feijão com brócolos e couve								
	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	*Sopa*	canja com massinhas								
	Prato	pescada no forno com arroz de milho								
	Salada	alface, cenoura e cebola								
	Vegetariano	arroz de legumes com molho de tomate								
	Sobremesa	fruta da época / gelatina								
4ª-feira	*Sopa*	de grão-de-bico com couves								
	Prato	perna de perú assada com massa esparguete salteada								
	Salada	feijão verde, brócolos e cenoura								
	Vegetariano	massa espiral com legumes salteados								
	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	*Sopa*									
	Prato	Feriado								
	Salada									
	Vegetariano									
	Sobremesa									
6ª-feira	*Sopa*	de espinafres								
	Prato	esparguete à bolonhesa								
	Salada	beterraba, cenoura e tomate								
	Vegetariano	gratinado de legumes [cenoura, ervilha, milho, massa]								
	Sobremesa	fruta da época / iogurte de aromas								

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 c

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

CÂMARA MUNICIPAL DE AROUCA

Semana de 24 a 28 de Junho de 2019

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	*Sopa*	alho francês com curgete								
	Prato	hambúrguer								
	Salada	alface, beterraba e pepino								
	Vegetariano	esparguete de cogumelos e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	*Sopa*	de nabo com couve								
	Prato	filetes de pescada gratinados com arroz de tomate								
	Salada	couve roxa, cenoura e milho								
	Vegetariano	cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura								
	Sobremesa	gelado								
4ª-feira	*Sopa*	de feijão vermelho com couve								
	Prato	frango assado com limão e massa espiral salteada								
	Salada	alface, tomate e cebola								
	Vegetariano	massa espiral com legumes e grão-de-bico								
	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	*Sopa*	espinafres com couve								
	Prato	saladinha de peixe com ovo [batata, peixe, ovo, feijão verde e ovo raspado]								
	Salada	cenoura, couve roxa e pepino								
	Vegetariano	couve estufada com ervilhas e batata cozida								
	Sobremesa	fruta da época / gelatina								
6ª-feira	*Sopa*	creme de legumes								
	Prato	rancho à regional								
	Salada	couve lombarda, cenoura e milho								
	Vegetariano	arroz de cenoura com soja estufada e couve								
	Sobremesa	fruta da época								

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.