



UNISELF
CENTRO DE ALIMENTAÇÃO

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de legumes	sopa (alpo); ovo; cogumelos (sulfitos); soja; vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	ovo mexido com arroz branco		11,3	31,9	0,4	12,2	2,5	0,3	286,4
	Vegetariana	cogumelos salteados com soja fina e arroz		20,6	42,1	4,5	15,2	2,1	0,1	391,0
	S/ Glúten	ovo mexido com arroz branco		11,3	31,9	0,4	12,2	2,5	0,3	286,4
	Ovolactovegetariana	ovo mexido com arroz branco		11,3	31,9	0,4	12,2	2,5	0,3	286,4
	Salada/Legumes	tomate, pepino e cogumelos		1,7	1,9	1,7	0,6	0,1	0,0	19,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de grão-de-bico com alho francês	sopa (alpo); red fish; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	12,0	21,4	6,9	1,7	0,2	0,3	120,0
	Prato	filete de red fish panado no forno com arroz de tomate		21,5	26,9	3,1	8,3	1,3	0,3	270,4
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate		13,1	59,9	3,3	7,9	1,0	0,1	369,0
	S/ Glúten	filete de red fish panado no forno com arroz de tomate		21,5	26,9	3,1	8,3	1,3	0,3	270,4
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cenoura raspada		2,5	4,9	4,4	0,1	0,0	0,1	29,6
	Sobremesa	gelatina		1,5	13,7	13,6	0,0	0,0	0,0	60,8
4ª feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (alpo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,0	17,9	6,2	1,8	0,2	0,1	106,9
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		31,2	32,2	5,4	14,5	3,0	0,3	387,1
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve, cenoura e repolho com massa macarronete		21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	S/ Glúten	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa [s/glúten], feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		30,3	33,4	5,0	14,3	3,0	0,3	385,2
	Salada/Legumes	incorporados: couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de feijão verde	sopa (alpo); cavala; vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	arroz de cavala com ervilhas		25,4	26,2	0,9	13,9	2,1	1,5	334,6
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]		12,9	37,3	4,4	6,6	1,0	0,2	263,6
	S/ Glúten	arroz de cavala com ervilhas		25,4	26,2	0,9	13,9	2,1	1,5	334,6
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e juliana de alface		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (alpo); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	frango assado com batata estufada e legumes salteados [couve coração, cenoura e feijão verde]		33,4	26,4	7,5	8,7	1,5	0,5	318,1
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, couve coração, cenoura e feijão verde]		193,0	52,8	7,1	6,4	1,0	0,3	350,6
	S/ Glúten	frango assado com batata estufada e legumes salteados [couve coração, cenoura e feijão verde]		33,4	26,4	7,5	8,7	1,5	0,5	318,1
	Salada/Legumes	couve coração, cenoura e feijão verde		2,9	5,1	4,4	0,3	0,1	0,1	33,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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 captação prevista para cada dose individual.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos		12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	douradinhos de escamudo com arroz	sopa (aipo); douradinhos de escamudo (peixe); seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
	Vegetariana	seitan no forno com arroz		16,8	36,6	2,4	6,4	1,1	0,1	277,1
	S/ Glúten	douradinhos de escamudo com arroz		12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
	Salada/Legumes	tomate, pepino, milho e cebola		1,7	8,5	1,8	0,7	0,1	0,2	47,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve coração		11,3	22,0	6,0	1,7	0,2	0,3	129,0
	Prato	peru estufado com massa espiral		32,2	23,2	2,5	7,3	1,2	0,3	290,7
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e feijão branco]	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	20,8	57,0	6,9	7,0	1,2	0,2	379,6
	S/ Glúten	peru estufado com massa espiral s/ glúten		30,2	25,6	1,5	6,9	1,1	0,3	286,8
	Salada/Legumes	couve roxa, beterraba e cenoura raspada		2,8	8,7	8,2	0,0	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de feijão verde		11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	paloco tipo à Brás com salsa [migas de paloco, ovo mexido, batata palha e salsa]		18,9	6,8	0,6	21,3	2,5	2,2	294,1
	Vegetariana	grão tipo à Brás com salsa [grão de bico, batata palha e salsa]	sopa (aipo); paloco; ovo; vinagre (sulfitos)	10,5	32,5	2,0	16,5	1,0	0,1	323,4
	S/ Glúten	paloco tipo à Brás com salsa [migas de paloco, ovo mexido, batata palha e salsa]		18,9	6,8	0,6	21,3	2,5	2,2	294,1
	Ovolactovegetariana	grão tipo à Brás com salsa [grão de bico, ovo mexido, batata palha e salsa]		18,9	32,5	2,0	23,6	2,7	0,3	420,4
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de couve		8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco, frango, carne de vaca, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		34,3	40,2	6,4	9,9	2,2	0,4	390,0
	Vegetariana	feijoada de legumes [feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] com forma de arroz branco	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	S/ Glúten	feijoada de carnes [carne de porco, frango, carne de vaca, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		34,3	40,2	6,4	9,9	2,2	0,4	390,0
	Salada/Legumes	Incorporados: couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	creme de ervilhas		11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	massada colorida de salmão [massa fusilli tricolor, salmão, ananás e oregãos]		23,7	30,2	9,6	32,1	5,9	0,2	508,2
	Vegetariana	massada colorida de lentilhas [massa fusilli tricolor, lentilhas, ananás e oregãos]	sopa (aipo); salmão; massa (glúten); vinagre (sulfitos)	15,1	43,3	9,7	5,9	0,8	0,1	291,6
	S/ Glúten	massa de salmão [massa espiral [s/glúten], salmão, ananás e oregãos]		23,7	30,2	9,6	32,1	5,9	0,2	508,2
	Salada/Legumes	cenoura raspada, tomate e pepino		0,9	3,3	3,2	0,3	0,1	0,1	18,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.

O termo "emoji" tem origem japonesa, combinando "e" (絵), que significa "imagem", e "moji" (文字), que significa "letra".



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); esparguete (glúten), carne picada	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	esparguete à bolonhesa	(glúten), carne picada	19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Vegetariana	hamburguer vegetariano com esparguete	(glúten, soja, sulfitos); hamburguer vegetariano (glúten, soja); vinagre	12,0	55,3	0,9	12,6	0,8	0,1	285,2
	S/ Glúten	esparguete [s/glúten] à bolonhesa		19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de alho francês		8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	filete de cavala no forno com azeite e orégãos com arroz alegre [milho, cenoura e ervilhas]		26,8	34,3	3,9	14,4	2,1	1,7	376,0
	Vegetariana	seitan assado com arroz alegre [milho, cenoura, ervilhas]	sopa (aipo); cavala; seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos); gelado (leite)	43,8	49,4	3,1	6,7	1,0	0,3	435,4
	S/ Glúten	filete de cavala no forno com azeite e orégãos com arroz alegre [milho, cenoura e ervilhas]		26,8	34,3	3,9	14,4	2,1	1,7	376,0
	Salada/Legumes	gomos de tomate incorporados: cenoura e milho		1,2	7,6	2,7	0,4	0,0	0,2	38,0
	Sobremesa	gelado		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
4ª feira	Sopa	creme de vegetais		10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	bife de frango estufado com massa espiral		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Vegetariana	massa de legumes [alho francês, couve-flor, grão-de-bico e feijão verde]	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	14,4	44,6	8,0	7,7	1,1	0,2	307,9
	S/ Glúten	bife de frango estufado com massa espiral [s/glúten]		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Salada/Legumes	incorporados: alho francês, couve flor e feijão verde		4,6	6,2	4,8	0,5	0,1	0,0	46,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico		13,1	21,6	7,3	1,6	0,2	0,3	125,1
	Prato	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
	Vegetariana	salada de feijão frade [feijão frade, batata e salsa polvilhada]		38,9	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,2
	S/ Glúten	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]	sopa (aipo); ovo; vinagre (sulfitos)	17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
	Ovolactovegetariana	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cebola		2,5	3,9	3,3	0,2	0,0	0,0	26,2
6ª feira	Sopa	de couve coração com nabo		8,9	20,0	7,8	1,8	0,1	0,3	111,4
	Prato	arroz de carnes [frango, porco, arroz, cenoura, feijão verde e couve]		25,0	38,5	5,6	13,8	3,0	0,3	382,9
	Vegetariana	arroz vegetariano [arroz, ervilha, cenoura, feijão verde e couve]	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	14,7	49,6	7,7	6,3	1,0	0,2	317,8
	S/ Glúten	arroz de carnes [frango, porco, arroz, cenoura, feijão verde e couve]		25,0	38,5	5,6	13,8	3,0	0,3	382,9
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.



UNISELF
INICIATIVA DE APOIO ÀS

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de espinafres		11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
	Prato	filete de pescada gratinado com arroz de ervilhas	sopa (aipo); filetes de pescada;	21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
	Vegetariana	ervilhas estufadas com cogumelos e arroz	cogumelos (sulfitos);	12,9	45,0	4,3	6,4	1,0	0,2	293,6
	S/ Glúten	filete de pescada gratinado com arroz de ervilhas	vinagre (sulfitos)	21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
	Salada/Legumes	couve roxa, cebola e pimento		2,1	4,3	3,6	0,2	0,0	0,0	26,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve coração		11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	frango assado com esparguete	sopa (aipo); esparguete (glúten);	31,4	22,5	1,7	24,7	5,3	0,4	441,4
	Vegetariana	esparguete com cogumelos e ervilhas	cogumelos (sulfitos);	11,8	23,8	4,3	6,5	1,0	0,2	202,8
	S/ Glúten	frango assado com esparguete [sem glúten]	vinagre (sulfitos)	29,4	24,8	0,8	24,4	5,2	0,4	437,5
	Salada/Legumes	cenoura raspada e beterraba incorporados: cogumelos		1,4	6,0	5,8	0,0	0,0	0,3	29,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de couve		8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	paloco à Gomes de Sá [migas de paloco, batata cozida, ovo e salsa]	sopa (aipo); paloco; ovo; vinagre (sulfitos)	20,7	20,0	1,8	12,3	2,5	2,2	275,2
	Vegetariana	feijão vermelho estufado com pimento, tomate e cebola e saladinha de batata polvilhada com salsa		16,3	58,4	3,1	6,1	0,7	0,1	354,9
	S/ Glúten	paloco à Gomes de Sá [migas de paloco, batata cozida, ovo e salsa]		20,7	20,0	1,8	12,3	2,5	2,2	275,2
	Ovolactovegetariana	ovo cozido com pimento, tomate e cebola estufados com saladinha de batata		11,0	21,4	3,1	11,3	2,2	0,3	233,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de juliana de legumes		10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
	Prato	ranchinho de carnes [carne de porco, frango, grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]	sopa (aipo); macarronete (glúten);	30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Vegetariana	ranchinho vegetariano [grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]	vinagre (sulfitos)	17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
	S/ Glúten	ranchinho de carnes [carne de porco, frango, grão-de-bico, massa [s/glúten], couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Salada/Legumes	incorporados: couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de cenoura		9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	arroz deatum	sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos);	25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
	Vegetariana	feijão preto estufado com pimento, tomate e cebola com arroz	queque (ovo, glúten)	19,5	64,1	4,5	6,5	1,0	0,1	399,1
	S/ Glúten	arroz deatum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		2,7	3,6	3,2	0,3	0,1	0,0	27,1
	Sobremesa	queque		2,9	29,3	14,9	14,1	1,7	0,0	255,6

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.

Você sabia que o Dia dos Avós tem origem portuguesa?

Foi uma senhora chamada Ana Elisa Couto (1926-2007), conhecida como Dona Aninhas, que reivindicou a instituição de uma data que valorizasse a figura dos avós.

Natural de Penafiel e avó de seis netos, ela tentou durante quase 20 anos que a data comemorativa fosse reconhecida. A data escolhida para a sua celebração foi 26 de julho, por este ser o dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo.

