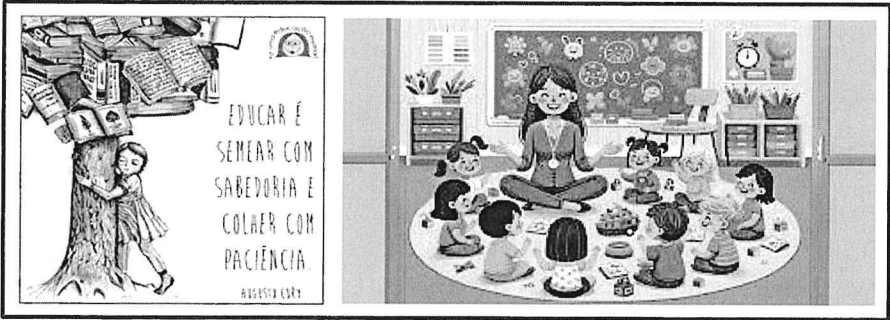




|               |                |                                  | Alergénios (*)                                                              | Prot. | HC   | Açúc. | Lip  | AG Sat | Sal | Kcal  |
|---------------|----------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|------|--------|-----|-------|
| Segunda-Feira | Sopa           | férias                           |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Prato          |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Vegetariana    |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Salada/Legumes |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Sobremesa      |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
| Terça-Feira   | Sopa           | férias                           |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Prato          |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Vegetariana    |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Salada/Legumes |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Sobremesa      |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
| Quarta-Feira  | Sopa           | férias                           |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Prato          |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Vegetariana    |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Salada/Legumes |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Sobremesa      |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
| Quinta-Feira  | Sopa           | férias                           |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Prato          |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Vegetariana    |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Salada/Legumes |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Sobremesa      |                                  |                                                                             |       |      |       |      |        |     |       |
| Sexta-Feira   | Sopa           | de espinafres                    | bolonhesa: carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); soja | 6,8   | 20,3 | 10,2  | 2,0  | 0,2    | 0,7 | 126,0 |
|               | Prato          | esparguete à bolonhesa           |                                                                             | 30,1  | 33,8 | 6,0   | 16,1 | 4,4    | 0,4 | 402,5 |
|               | Vegetariana    | bolonhesa de soja                |                                                                             | 34,3  | 52,7 | 9,1   | 8,5  | 1,3    | 0,1 | 449,2 |
|               | Salada/Legumes | alface, cenoura raspada e tomate |                                                                             | 1,8   | 0,8  | 0,8   | 0,2  | 0,0    | 0,0 | 11,9  |
|               | Sobremesa      | fruta da época                   |                                                                             | 1,2   | 16,7 | 16,5  | 0,5  | 0,1    | 0,0 | 75,6  |

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.



|               |                |                                                                       | Alergénios (*)                        | Prot.       | HC            | Açúc.         | Lip         | AG Sat      | Sal         | Kcal           |
|---------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| Segunda-Feira | Sopa           | de cenoura                                                            | calamares (pota, glúten)              | 5,2         | 23,2          | 12,9          | 1,3         | 0,1         | 0,5         | 124,2          |
|               | Prato          | calamares de pota no forno com arroz de tomate                        |                                       | 10,1        | 64,0          | 0,5           | 20,3        | 1,1         | 0,2         | 483,0          |
|               | Vegetariana    | arroz de favas com tomate                                             |                                       | 10,8        | 42,2          | 3,5           | 7,9         | 1,2         | 0,3         | 286,7          |
|               | Salada/Legumes | juliana de alface, couve roxa e tomate                                |                                       | 4,1         | 6,4           | 5,9           | 0,4         | 0,0         | 0,1         | 43,9           |
|               | Sobremesa      | fruta da época                                                        |                                       | 1,2         | 16,7          | 16,5          | 0,5         | 0,1         | 0,0         | 75,6           |
| Terça-Feira   | Sopa           | de abóbora e grão                                                     | massa (glúten); seitan (glúten, soja) | 5,8         | 22,9          | 10,4          | 1,6         | 0,2         | 0,4         | 129,1          |
|               | Prato          | fêveras de porco estufadas com massa esparguete e cenoura raspada     |                                       | 30,0        | 18,7          | 4,4           | 13,2        | 3,0         | 0,7         | 313,7          |
|               | Vegetariana    | seitan estufado com massa esparguete e cenoura raspada                |                                       | 19,1        | 21,1          | 5,0           | 8,8         | 1,4         | 0,5         | 242,5          |
|               | Salada/Legumes | salada de milho e beterraba <b>incorporados</b> : cenoura raspada     |                                       | 3,3         | 17,4          | 7,7           | 0,6         | 0,0         | 0,6         | 87,5           |
|               | Sobremesa      | fruta da época                                                        |                                       | 1,2         | 16,7          | 16,5          | 0,5         | 0,1         | 0,0         | 75,6           |
| Quarta-Feira  | Sopa           | creme de couve flor                                                   | atum                                  | 8,5         | 22,9          | 12,5          | 1,5         | 0,1         | 0,4         | 138,1          |
|               | Prato          | atum com feijão frade, batata cozida aos cubos                        |                                       | 28,7        | 26,8          | 2,2           | 20,1        | 1,9         | 1,5         | 406,2          |
|               | Vegetariana    | saladinha de feijão frade com batata                                  |                                       | 21,3        | 67,8          | 4,2           | 8,1         | 1,5         | 0,5         | 436,3          |
|               | Salada/Legumes | alface, tomate e pepino                                               |                                       | 3,0         | 3,8           | 3,7           | 0,7         | 0,1         | 0,0         | 32,1           |
|               | Sobremesa      | fruta da época                                                        |                                       | 1,2         | 16,7          | 16,5          | 0,5         | 0,1         | 0,0         | 75,6           |
| Quinta-Feira  | Sopa           | de feijão verde                                                       | massa (glúten)                        | 5,9         | 21,9          | 11,3          | 1,5         | 0,2         | 0,4         | 123,7          |
|               | Prato          | frango assado com macarronete e molho de tomate                       |                                       | 38,5        | 17,6          | 3,5           | 11,8        | 2,1         | 0,8         | 331,7          |
|               | Vegetariana    | macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas] |                                       | 20,4        | 58,5          | 9,2           | 12,3        | 1,7         | 0,3         | 429,9          |
|               | Salada/Legumes | cenoura, repolho e couve de Bruxelas                                  |                                       | 6,1         | 11,6          | 5,6           | 1,8         | 0,3         | 0,1         | 85,7           |
|               | Sobremesa      | fruta da época                                                        |                                       | 1,2         | 16,7          | 16,5          | 0,5         | 0,1         | 0,0         | 75,6           |
| Sexta-Feira   | Sopa           | de couve coração                                                      | pescada; gelatina (sulfitos)          | 6,0         | 21,6          | 9,7           | 1,6         | 0,1         | 0,4         | 123,9          |
|               | Prato          | pescada no forno com molho de oregãos, arroz de cenoura e milho       |                                       | 29,3        | 42,8          | 4,3           | 9,7         | 1,3         | 0,7         | 378,6          |
|               | Vegetariana    | chili de feijão preto com arroz de cenoura e milho                    |                                       | 16,0        | 66,8          | 3,5           | 14,7        | 2,1         | 0,5         | 479,6          |
|               | Salada/Legumes | <b>incorporados</b> : cenoura e milho<br>salada de alface e tomate    |                                       | 4,0         | 15,0          | 5,4           | 1,0         | 0,0         | 0,4         | 84,0           |
|               | Sobremesa      | fruta da época ou gelatina                                            |                                       | 1,2/<br>3,0 | 16,7/<br>27,5 | 16,5/<br>27,2 | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0 | 0,0/<br>0,0 | 75,6/<br>121,5 |

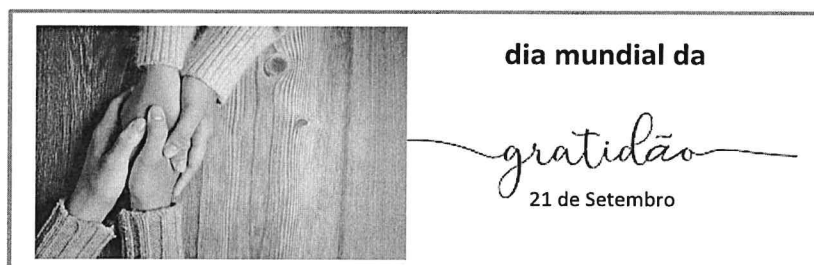
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

## 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.



|               |                |                                                           | Alergénios (*)                               | Prot. | HC   | Açúc. | Lip  | AG Sat | Sal | Kcal  |
|---------------|----------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|------|-------|------|--------|-----|-------|
| Segunda-Feira | Sopa           | de couve                                                  |                                              |       |      |       |      |        |     |       |
|               | Prato          | almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco    | almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); | 4,8   | 19,6 | 9,7   | 1,3  | 0,1    | 0,4 | 108,7 |
|               | Vegetariana    | rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco | rissóis                                      | 21,8  | 47,7 | 1,8   | 31,2 | 2,1    | 0,4 | 563,4 |
|               | Salada/Legumes | cenoura raspada, brócolos e couve flor                    | vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos)   | 8,6   | 66,9 | 6,0   | 12,1 | 2,2    | 0,2 | 417,8 |
|               | Sobremesa      | fruta da época                                            |                                              | 3,9   | 5,0  | 4,5   | 0,5  | 0,1    | 0,1 | 39,7  |
|               |                |                                                           |                                              | 1,2   | 16,7 | 16,5  | 0,5  | 0,1    | 0,0 | 75,6  |

|             |                |                                                               |                      |      |      |      |      |     |     |       |
|-------------|----------------|---------------------------------------------------------------|----------------------|------|------|------|------|-----|-----|-------|
| Terça-Feira | Sopa           | creme de ervilhas                                             |                      | 6,4  | 21,7 | 10,1 | 1,4  | 0,2 | 0,4 | 125,0 |
|             | Prato          | bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco e ovo] | bacalhau fresco; ovo | 36,6 | 24,0 | 2,0  | 15,6 | 3,1 | 0,7 | 385,7 |
|             | Vegetariana    | lentilhas estufadas com saladinha de batata                   |                      | 18,7 | 53,4 | 3,5  | 7,6  | 1,1 | 0,5 | 362,0 |
|             | Salada/Legumes | gomos de tomate, cebola e alface                              |                      | 2,4  | 3,2  | 3,1  | 0,4  | 0,0 | 0,0 | 25,2  |
|             | Sobremesa      | fruta da época                                                |                      | 1,2  | 16,7 | 16,5 | 0,5  | 0,1 | 0,0 | 75,6  |

|              |                |                                                                                  |                                      |      |      |      |      |     |     |       |
|--------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------|------|------|------|-----|-----|-------|
| Quarta-Feira | Sopa           | de couve coração com nabo                                                        |                                      | 6,4  | 25,2 | 13,1 | 2,1  | 0,1 | 0,4 | 143,7 |
|              | Prato          | frango estufado com massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e cogumelos] | massa (glúten); cogumelos (sulfitos) | 42,8 | 21,6 | 6,5  | 19,6 | 3,3 | 0,6 | 434,6 |
|              | Vegetariana    | massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]      |                                      | 24,4 | 56,8 | 8,6  | 9,6  | 1,6 | 0,3 | 415,1 |
|              | Salada/Legumes | <b>incorporados</b> : curgete, feijão verde e cogumelos                          |                                      | 4,6  | 5,6  | 4,6  | 0,9  | 0,3 | 0,0 | 48,5  |
|              | Sobremesa      | fruta da época                                                                   |                                      | 1,2  | 16,7 | 16,5 | 0,5  | 0,1 | 0,0 | 75,6  |

|              |                |                                                         |                    |           |             |             |           |           |           |             |
|--------------|----------------|---------------------------------------------------------|--------------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa           | de feijão verde                                         |                    | 5,9       | 21,9        | 11,3        | 1,5       | 0,2       | 0,4       | 123,7       |
|              | Prato          | filete de red fish no forno com limão e arroz de tomate | filete de red fish | 28,7      | 37,9        | 1,8         | 18,2      | 2,7       | 0,7       | 433,8       |
|              | Vegetariana    | favas estufadas com forma de arroz de tomate            |                    | 19,3      | 54,9        | 5,0         | 15,5      | 2,3       | 0,5       | 440,5       |
|              | Salada/Legumes | alface, beterraba e pepino                              |                    | 4,0       | 6,9         | 6,9         | 0,5       | 0,1       | 0,3       | 47,6        |
|              | Sobremesa      | fruta da época ou maçã assada                           |                    | 1,1 / 0,3 | 16,3 / 21,4 | 16,1 / 21,4 | 0,5 / 0,8 | 0,1 / 0,2 | 0,0 / 0,0 | 73,8 / 91,0 |

|             |                |                                                                                                       |                                     |      |      |      |      |     |     |       |
|-------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------|------|------|------|-----|-----|-------|
| Sexta-Feira | Sopa           | de alho francês                                                                                       |                                     | 6,6  | 22,5 | 11,9 | 1,6  | 0,2 | 0,4 | 129,5 |
|             | Prato          | ranchinho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa] couve e repolho | massa (glúten); gelatina (sulfitos) | 46,4 | 60,1 | 8,6  | 24,7 | 4,8 | 0,5 | 653,6 |
|             | Vegetariana    | ranchinho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]                                 |                                     | 18,6 | 58,5 | 8,1  | 10,8 | 1,3 | 0,4 | 407,0 |
|             | Salada/Legumes | <b>incorporados</b> : couve e repolho                                                                 |                                     | 4,7  | 6,4  | 6,1  | 0,4  | 0,0 | 0,1 | 46,5  |
|             | Sobremesa      | gelatina                                                                                              |                                     | 3,0  | 27,5 | 27,2 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 121,5 |

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 (\*):

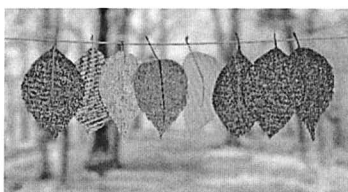
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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.

### Equinócio de Outono

22 de Setembro



Uma névoa de Outono o ar raro vela,  
Cores de meia-cor pairam no céu.  
O que indistintamente se revela,  
Árvores, casas, montes, nada é meu.

Sim, vejo-o, e pela vista sou seu dono.  
Sim, sinto-o eu pelo coração, o como.  
Mas entre mim e ver há um grande sono.  
De sentir é só a janela a que eu assomo.

Amanhã, se estiver um dia igual,  
Mas se for outro, porque é amanhã,  
Terei outra verdade, universal,  
E será como esta [...]





UNISELF  
TÉCNICAS DE ALIMENTAÇÃO

|               |                |                                         | Alergénios (*)            | Prot. | HC   | Açúc. | Lip  | AG Sat | Sal | Kcal  |
|---------------|----------------|-----------------------------------------|---------------------------|-------|------|-------|------|--------|-----|-------|
| Segunda-Feira | Sopa           | de cenoura                              | massa (glúten);<br>cavala | 5,2   | 23,2 | 12,9  | 1,3  | 0,1    | 0,5 | 124,2 |
|               | Prato          | massada com cavala                      |                           | 29,1  | 29,4 | 1,8   | 17,4 | 2,7    | 1,8 | 394,2 |
|               | Vegetariana    | massa salteada com feijão preto e couve |                           | 13,9  | 40,8 | 1,2   | 7,4  | 1,1    | 0,2 | 300,3 |
|               | Salada/Legumes | alface, couve roxa e beterraba          |                           | 5,1   | 9,6  | 9,0   | 0,2  | 0,0    | 0,3 | 59,3  |
|               | Sobremesa      | fruta da época                          |                           | 1,2   | 16,7 | 16,5  | 0,5  | 0,1    | 0,0 | 75,6  |

|             |                |                                              |  |      |      |      |      |     |     |       |
|-------------|----------------|----------------------------------------------|--|------|------|------|------|-----|-----|-------|
| Terça-Feira | Sopa           | de nabo e couve                              |  | 5,2  | 23,2 | 13,1 | 1,8  | 0,1 | 0,4 | 128,5 |
|             | Prato          | peru estufado com forma de arroz de milho    |  | 34,9 | 39,4 | 1,8  | 27,7 | 6,2 | 0,8 | 550,1 |
|             | Vegetariana    | saladinha de feijão frade com arroz de milho |  | 22,4 | 82,4 | 3,2  | 15,7 | 2,5 | 0,5 | 568,6 |
|             | Salada/Legumes | brócolos, curgete e couve-flor salteados     |  | 5,3  | 4,6  | 4,1  | 0,8  | 0,2 | 0,0 | 46,5  |
|             | Sobremesa      | fruta da época                               |  | 1,2  | 16,7 | 16,5 | 0,5  | 0,1 | 0,0 | 75,6  |

|              |                |                                                                   |                                   |      |      |      |     |     |     |       |
|--------------|----------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------|------|------|-----|-----|-----|-------|
| Quarta-Feira | Sopa           | de grão-de-bico com espinafres                                    | abrótea; seitan<br>(glúten, soja) | 7,8  | 22,9 | 10,4 | 2,2 | 0,2 | 0,7 | 142,6 |
|              | Prato          | abrótea no forno com molho de limão e batata cozida               |                                   | 27,7 | 25,0 | 3,0  | 7,3 | 1,1 | 0,7 | 280,6 |
|              | Vegetariana    | caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate] |                                   | 20,1 | 25,6 | 5,1  | 8,9 | 1,4 | 0,3 | 266,0 |
|              | Salada/Legumes | pimento, cebola e tomate                                          |                                   | 1,4  | 3,8  | 3,6  | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 24,2  |
|              | Sobremesa      | fruta da época                                                    |                                   | 1,2  | 16,7 | 16,5 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 75,6  |

|              |                |                                                                                                 |                |      |      |      |      |     |     |       |
|--------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------|------|------|------|-----|-----|-------|
| Quinta-Feira | Sopa           | creme de couve-flor                                                                             | massa (glúten) | 8,5  | 22,9 | 12,5 | 1,5  | 0,1 | 0,4 | 138,1 |
|              | Prato          | carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve e feijão verde] com massa esparguete |                | 38,1 | 33,0 | 10,9 | 16,4 | 3,6 | 0,4 | 433,3 |
|              | Vegetariana    | massada de feijão [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde e massa espiral]        |                | 19,9 | 48,3 | 8,0  | 6,7  | 1,1 | 0,4 | 336,3 |
|              | Salada/Legumes | <b>incorporados:</b> couve e feijão verde<br>salada de cenoura raspada                          |                | 4,0  | 7,6  | 6,5  | 0,4  | 0,1 | 0,1 | 48,9  |
|              | Sobremesa      | fruta da época                                                                                  |                | 1,2  | 16,7 | 16,5 | 0,5  | 0,1 | 0,0 | 75,6  |

|             |                |                                                               |                                                                             |             |               |               |             |             |             |                |
|-------------|----------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| Sexta-Feira | Sopa           | de abóbora                                                    | caldo verde<br>[chouriço (leite,<br>soja)]; pescada;<br>gelatina (sulfatos) | 18,2        | 25,9          | 9,9           | 2,3         | 0,3         | 0,4         | 153,5          |
|             | Prato          | pescada assada com molho de tomate, arroz de brócolos         |                                                                             | 30,9        | 36,8          | 4,4           | 17,0        | 2,5         | 0,9         | 425,8          |
|             | Vegetariana    | arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete] |                                                                             | 20,4        | 80,8          | 6,5           | 8,6         | 1,2         | 0,3         | 484,9          |
|             | Salada/Legumes | alface e beterraba<br><b>incorporados:</b> brócolos           |                                                                             | 5,0         | 6,8           | 6,7           | 0,6         | 0,1         | 0,3         | 52,2           |
|             | Sobremesa      | fruta da época ou gelatina                                    |                                                                             | 1,2/<br>3,0 | 16,7/<br>27,5 | 16,5/<br>27,2 | 0,5/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0 | 0,0/<br>0,0 | 75,6/<br>121,5 |

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.

