


UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete	Sopa (aipo, sulfitos); barrinhas de pescada (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	9,8	11,5	5,9	1,7	0,4	0,3	70,9
	Normal	barrinhas de pescada no forno com arroz branco		11,5	43,5	0,5	11,8	0,8	0,1	329,5
	Vegetariana	salteado de lentilhas com cogumelos com arroz branco		16,9	56,9	1,3	5,9	0,9	0,1	354,9
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		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
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Terça-Feira	Sopa	de repolho	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	10,5	13,7	5,1	1,8	0,3	0,3	83,4
	Normal	frango estufado com cenoura e ervilhas e massa espiral		40,5	42,3	2,9	10,4	1,9	0,8	429,7
	Vegetariana	estufado de ervilhas com cenoura e massa espiral		7,1	52,7	2,7	6,6	1,0	0,2	303,8
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Quarta-Feira	Sopa	creme de abóbora com couve flor	Sopa (aipo, sulfitos); ovo; paloco; iogurte (leite); pão (glúten)	11,5	13,4	7,3	1,8	0,4	0,3	85,5
	Normal	meia desfeita de paloco (paloco, ovo, grão de bico, batata cozida e legumes)		26,4	49,6	6,2	7,2	1,9	2,8	374,1
	Vegetariana	salada de grão de bico (grão de bico, batata cozida e legumes)		17,1	58,0	5,1	8,7	1,1	0,1	384,6
	Salada/Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde		3,3	6,5	3,6	0,4	0,1	0,1	41,9
	Sobremesa	fruta da época/iogurte		0,6/ 5,1	9,4/ 12,6	9,3/ 5,1	0,3/ 2,0	0,0/ 1,1	0,0/ 0,2	42,5/ 88,7
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Quinta-Feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	9,1	14,5	6,4	2,0	0,3	0,3	92,4
	Normal	pá de porco no forno fatiada com massa cotovelinhos		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Vegetariana	seitan no forno com massa cotovelinhos		20,0	32,8	3,8	9,2	1,7	0,2	299,5
	Salada/Legumes	tomate, milho e pimento		1,7	8,5	1,8	0,7	0,0	0,2	46,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo, sulfitos); atum; pão (glúten)	9,0	10,7	5,1	1,6	0,3	0,3	55,2
	Normal	arroz de atum		42,9	45,4	5,2	29,9	4,3	1,8	613,9
	Vegetariana	arroz de feijão branco com pimentos e tomate		20,0	35,0	4,2	6,5	1,1	0,1	405,9
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	0,1	43,4
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		0,6/ 0,2	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	42,5/ 39,0
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5

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.


Maria Ressa (Filipinas) e
Dmitry Muratov (Rússia)
 Prémio Nobel da Paz 2021

Narges Mohammad (Irão)
 Prémio Nobel da Paz 2023

Lynsey Addario
 (Americana; Fotojornalista)
*Não arriscaria a minha vida se não
 acreditasse no poder da fotografia*

27 de Outubro

Dia dos Jornalistas Pela Paz

 Dia de reflexão sobre o papel do jornalista e de comemoração de todos os jornalistas que
 com o seu trabalho contribuem para a edificação de um mundo melhor e mais justo.