



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de nabo e couve	sopa (aipo); douradinhos de escamudo (peixe); soja; vinagre (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	douradinhos de escamudo no forno com arroz branco		12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
	Vegetariana	arroz de soja		19,3	41,0	3,7	14,8	2,0	0,1	378,5
	S/ Glúten	douradinhos de escamudo no forno com arroz branco		12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		3,5	7,3	6,9	0,1	0,0	0,2	43,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de vegetais	sopa (aipo); vinagre (sulfitos); queque (ovo, glúten)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	cubinhos de carne de porco estufados com batata corada aos cubos e legumes [brócolos, couve flor e cenoura]		27,5	25,9	7,1	10,0	2,2	0,4	304,5
	Vegetariana	feijão estufado com batata corada aos cubos e legumes [brócolos, couve flor e cenoura]		22,2	56,7	8,9	6,7	1,0	0,3	380,6
	S/ Glúten	cubinhos de carne de porco estufados com batata corada aos cubos e legumes [brócolos, couve flor e cenoura]		27,5	25,9	7,1	10,0	2,2	0,4	304,5
	Salada/Legumes	incorporados: brócolos, couve flor e cenoura		4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	0,1	43,4
	Sobremesa	queque		2,9	29,3	14,9	14,1	1,7	0,2	255,6
4ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); atum; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	massada de atum [atum e massa espiral]		25,9	23,0	2,4	17,4	1,7	1,1	354,2
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		20,6	52,8	4,1	6,7	1,1	0,1	359,2
	S/ Glúten	massa espiral [s/ glúten] com atum		25,9	23,0	2,4	17,4	1,7	1,1	354,2
	Salada/Legumes	alface, cebola e tomate		1,2	1,8	1,7	0,2	0,0	0,0	13,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	peito de frango laminado com molho de cogumelos e arroz branco		26,1	33,8	2,0	6,7	1,1	0,3	303,8
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com molho de cogumelos e arroz branco		20,2	72,5	4,2	6,5	1,2	0,2	437,0
	S/ Glúten	peito de frango laminado com molho de cogumelos e arroz branco		26,1	33,8	2,0	6,7	1,1	0,3	303,8
	Salada/Legumes	cenoura raspada e couve roxa incorporados: cogumelos		2,7	4,8	4,1	0,3	0,1	0,1	31,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	sopa (aipo); pescada; vinagre (sulfitos)	12,5	20,1	6,0	2,1	0,2	0,5	120,4
	Prato	filetes de pescada dourados com salada russa [batata, ervilhas, cenoura e feijão verde]		23,5	23,9	6,2	6,8	1,0	0,5	251,8
	Vegetariana	ervilhas com batata, cenoura e feijão verde		11,9	31,0	6,9	6,0	0,9	0,2	227,7
	S/ Glúten	filetes de pescada dourados com salada russa [batata, ervilhas, cenoura e feijão verde]		23,5	23,9	6,2	6,8	1,0	0,5	251,8
	Salada/Legumes	alface incorporados: cenoura e feijão verde		2,1	4,1	3,4	0,3	0,1	0,1	26,1
	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.

