

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca	Sopa (aipo, sulfitos); hambúrguer (soja, glúten, sulfitos); massa (glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	5,6	18,1	1,6	1,5	0,2	0,3	108,1
	Normal	hambúrguer estufado com massa esparguete		24,5	32,4	2,9	15,6	3,3	1,8	372,5
	Vegetariana	seitan em cebolada com massa esparguete		38,4	14,1	2,0	6,1	1,0	0,6	214,0
	Salada/Legumes	alface, milho e tomate		2,3	6,9	1,5	0,6	0,0	0,0	42,2
	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
Terça-Feira	Sopa	de brócolos	Sopa (aipo, sulfitos); filetes de abrótea; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,4	15,1	5,9	1,9	0,2	0,2	95,4
	Normal	filetes de abrótea no forno com arroz de cenoura		27,4	25,6	3,5	9,1	1,4	0,6	296,4
	Vegetariana	legumes gratinados (pimento e cogumelos) com ervilhas e arroz de cenoura		9,4	31,1	8,3	8,0	1,2	0,3	235,2
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos		3,3	5,0	4,2	0,6	0,1	0,1	38,2
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		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
Quarta-Feira	Sopa	de abóbora e massinhas	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten)	3,6	20,7	4,5	1,7	0,3	0,1	113,5
	Normal	massa à lavrador (carne de porco, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura, repolho e couve lombarda)		31,2	32,2	5,4	14,5	3,0	0,3	387,1
	Vegetariana	massa vegetariana (feijão vermelho, massa macarronete, cenoura, repolho e couve lombarda)		21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve lombarda		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
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Quinta-Feira	Sopa									
	Normal	feriado								
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	Sopa (aipo, sulfitos); nuggets (glúten, ovo); pão (glúten)	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Normal	nuggets de frango no forno e arroz branco		22,5	39,5	1,1	12,7	1,9	0,6	367,2
	Vegetariana	favas estufadas com cenoura e arroz branco		15,2	73,8	5,0	3,9	0,6	0,3	398,5
	Salada/Legumes	cenoura, couve roxa e alface		2,8	3,9	3,5	0,3	0,0	0,0	44,0
	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

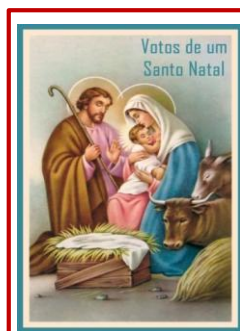
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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 primeiro cartão de Boas Festas de que se tem notícia surgiu em Londres (Inglaterra), no ano de 1834.

O pintor John Callicot Horsley dividiu um pedaço de cartolina quadrada em três partes: ao centro desenhou uma família reunida ao redor de uma mesa bastante farta, comemorando o Natal alegremente. No vuma parte desenhou crianças pobres recebendo comida e roupas e, na outra parte, escreveu a seguinte mensagem: **Um alegre Natal e um feliz Ano Novo ! (A merry Christmas and a happy New Year to you!)**

O pintor fez esse cartão por encomenda de Henry Cole, director do British Museum de Londres, que imprimiu cópias e enviou para os familiares e amigos.

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e feijão verde	Sopa (aipo, sulfitos); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	1,8	13,0	3,7	1,4	0,2	0,1	71,8
	Normal	massa de ovo colorida (ovo mexido, fiambre, massa, cenoura, milho e cogumelos)		17,2	27,9	3,3	12,3	3,5	1,3	292,9
	Vegetariana	massa de legumes colorida (massa cotovelos, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos)		8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	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
Terça-Feira	Sopa	de minestrone	Sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	3,2	11,5	3,2	1,6	0,2	0,1	77,5
	Normal	perna de frango no forno com orégãos e arroz de milho		26,8	41,3	1,9	9,2	1,3	0,5	359,7
	Vegetariana	grão-de-bico no forno com abóbora e arroz de milho		12,9	56,6	3,4	8,2	1,1	0,3	356,9
	Salada/Legumes	alface, cenoura e beterraba		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	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	de feijão vermelho com couve lombarda	Sopa (aipo, sulfitos); atum; pão (glúten)	4,0	16,3	5,7	1,3	0,2	0,2	93,0
	Normal	massada de atum com molho de tomate		27,9	25,5	4,6	17,6	1,7	1,1	376,6
	Vegetariana	massada de feijão branco e couve lombarda com molho de tomate		19,4	44,6	5,9	6,6	1,0	0,2	319,4
	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/fruta assada		1,1/ 4,9	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	0,0/ 0,1	74,9/ 99,1
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Quinta-Feira	Sopa	de macedónia de legumes	Sopa (aipo, sulfitos); soja; pão (glúten)	2,0	12,9	3,2	1,4	0,2	0,1	77,2
	Normal	carne de vaca cachena estufada com cenoura, ervilhas e arroz branco		25,7	37,4	3,9	14,7	4,4	0,4	388,3
	Vegetariana	estufado de soja com cenoura, ervilhas e arroz branco		21,5	46,5	7,2	15,1	2,0	0,2	411,1
	Salada/Legumes	cenoura, ervilhas e feijão verde		3,3	6,5	3,6	0,4	0,1	0,1	41,9
	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
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor	Sopa (aipo, sulfitos); bacalhau; molho branco (glúten, leite); leite creme (leite); pão (glúten)	6,5	19,8	9,7	1,6	0,2	0,3	118,9
	Normal	bacalhau gratinado com molho branco e batata		24,9	40,1	7,3	6,7	1,4	0,4	324,0
	Vegetariana	legumes gratinados com lentilhas e batata assada		18,6	62,5	6,6	6,4	1,3	0,3	388,0
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cenoura		2,6	5,3	4,8	0,1	0,0	0,1	31,5
	Sobremesa	fruta da época/leite creme		0,6 / 4,2	9,4 / 12,0	9,3 / 12,0	0,3 / 3,2	0 / 1,3	0 / 0,1	42,5 / 92,4
	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.

1949 - Os cartões de boas-festas

Um desenho enviado por uma criança checa, Jiřka Samkova, para agradecer o apoio prestado pela UNICEF à sua aldeia, dá aos responsáveis da UNICEF a ideia de angariar fundos através da venda de **cartões de boas festas**.

É o início das campanhas de cartões que permitem financiar uma parte importante dos programas da UNICEF.

