

# ementa<sup>2</sup>

Semana de 5 a 9 de Dezembro de 2022

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	couve coração		2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8	
	Prato	seitán estufado com ervilha, cenoura e arroz	seitán (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	17,6	39,9	1,9	6,8	0,8	0,1	294,4	
	Salada	tomate e pepino									
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2	
3ª-feira	Sopa	couve flor		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5	
3ª-feira	Prato	bolonhesa vegetariana (soja, cogumelos, cenoura, alho francês e esparguete)	esparguete (glúten); bolonhesa (soja); vinagre (sulfitos); gelatina vegetal (sulfitos)	24,0	39,4	9,9	15,7	2,2	0,2	396,9	
	Salada	pepino e beterraba									
	Sobremesa	gelatina vegetal de morango e fruta da época		12,2/ 0,7	0,0/ 10,1	0,0/ 9,8	0,0/ 0,3	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	48,8/ 45,2	
	4ª-feira	Sopa		cenoura	5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
4ª-feira	Prato	jardineira de tofu (tofu, batata, cenoura, brócolos, ervilha e feijão verde)	tofu (soja); vinagre (sulfitos)	15,0	61,8	6,2	3,7	0,6	0,3	346,6	
	Salada	couve roxa, couve coração e milho									
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2	
	5ª-feira	Sopa		feriado							
Prato											
Salada											
Sobremesa											
6ª-feira	Sopa	lentilhas		3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6	
	Prato	rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, cogumelos, cenoura e couve coração) com macarrão	macarrão (glúten), vinagre (sulfitos)	16,6	53,5	8,2	8,7	1,2	0,2	362,8	
	Salada	pepino, alface e beterraba									
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2	

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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



**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.



**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

## MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA . Vegetariana

# ementa<sup>3</sup>

Semana de 12 a 16 de Dezembro de 2022

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	couve coração e cenoura		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	<i>Prato</i>	salada de feijão fradinho, cenoura, milho e arroz	vinagre (sulfitos)	34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	<i>Salada</i>	tomate, milho e alface								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	<i>Sopa</i>	feijão branco		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	<i>Prato</i>	lasanha de legumes (placa de lasanha, espinafres, curgete, cenoura, alho francês e lentilhas)	lasanha (glúten), vinagre (sulfitos)	23,2	53,1	7,9	8,5	1,3	0,6	385,0
	<i>Salada</i>	cenoura, pepino e rabanete								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	<i>Sopa</i>	alho francês		4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	<i>Prato</i>	tofu com molho de cebolada e batata cozida	tofu (glúten); vinagre (sulfitos)	40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,2	320,6
	<i>Salada</i>	tomate, couve roxa e couve coração								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	<i>Sopa</i>	feijão verde e abóbora		3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4
	<i>Prato</i>	strogonoff de cogumelos e ervilha	cogumelos (sulfitos), vinagre (sulfitos)	9,0	33,5	4,5	5,9	0,9	0,2	226,5
	<i>Salada</i>	pepino, milho e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	<i>Sopa</i>	nabo		3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	<i>Prato</i>	soja estufada com batata estufada, feijão verde e cenoura	soja; vinagre (sulfitos)	25,0	37,2	10,1	15,9	2,2	0,2	393,9
	<i>Salada</i>	alface e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2

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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

### 1949 - Os cartões de boas-festas

Um desenho enviado por uma criança checa, Jitka 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.



**ementa<sup>4</sup>**

Semana de 19 a 23 de Dezembro de 2022

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	brócolos		5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	seitan de cebolada, batata cozida e brócolos	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	17,6	39,9	1,9	6,8	0,8	0,1	294,4
	Salada	alface, cenoura e couve coração		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	grão-de-bico		4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	salteado de legumes com quinoa (quinoa, brócolos, cenoura, ervilha e alho francês)	vinagre (sulfitos)	16,6	50,0	7,1	3,1	0,3	0,2	298,6
	Salada	pepino, milho e cenoura		12,2/0,7	0,0/10,1	0,0/9,8	0,0/0,3	0,0/0,0	0,0/0,0	48,8/45,2
	Sobremesa	gelatina vegetal de morango e fruta da época								
4ª-feira	Sopa	agrião	massa espiral (glúten), cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	massa espiral com cogumelos, cenoura, ervilha e milho		53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Salada	tomate, beterraba e cenoura		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
5ª-feira	Sopa	ervilha	vinagre (sulfitos)	3,6	10,8	1,2	1,3	0,2	0,1	66,3
	Prato	salada de legumes (batata, curgete, feijão vermelho, ervilha, cenoura e milho)		22,1	61,8	9,7	3,6	0,5	0,3	373,2
	Salada	alface, pepino e milho		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	couve flor de cenoura	vinagre (sulfitos); soja	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	feijoada vegetariana (soja, feijão-vermelho, couve coração, cenoura) com arroz		23,6	57,7	10,6	6,9	1,0	0,3	391,5
	Salada	tomate		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								

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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

**MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA . Vegetariana**

**ementa<sup>1</sup>**

Semana de 26 a 30 de Dezembro de 2022

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	nabo e cenoura		4,3	22,6	11,6	1,5	0,1	0,4	116,4
	<i>Prato</i>	tofu salteado com salada russa (batata, cenoura e ervilha)	vinagre (sulfitos)	22,1	61,8	9,7	3,6	0,5	0,3	373,2
	<i>Salada</i>	tomate								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	<i>Sopa</i>	feijão verde		3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	<i>Prato</i>	massada de legumes (esparguete, feijão branco, alho francês e esparguete)	vinagre (sulfitos); esparguete (glúten)	15,9	56,2	11,7	6,7	1,0	0,5	352,6
	<i>Salada</i>	alface, couve roxa e couve coração								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	<i>Sopa</i>	alho francês e cenoura		4,6	20,3	9,6	3,3	0,4	0,3	125,0
	<i>Prato</i>	arroz com cogumelos (cogumelos, cenoura, ervilha e alho francês)	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	18,2	45,7	6,8	6,3	0,9	0,2	316,3
	<i>Salada</i>	tomate, milho e alface								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	<i>Sopa</i>	abóbora		2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	<i>Prato</i>	massa de cotovelos com lentilhas e legumes (curgete, cenoura e tomate)	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	19,1	51,9	7,5	5,9	0,9	0,2	341,0
	<i>Salada</i>	cenoura e pepino								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	<i>Sopa</i>	feijão vermelho		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	<i>Prato</i>	hambúrguer de quinoa e espinafres com arroz de cenoura	hambúrguer de quinoa (glúten, soja); vinagre (sulfitos); pudim (leite)	15,4	47,6	6,1	12,8	0,8	0,3	371,0
	<i>Salada</i>	alface, tomate e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	pudim e fruta da época		3,6/ 0,7	25,0/ 10,1	6,8/ 9,8	1,1/ 0,3	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	126,1/ 45,2

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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

