

ementa²

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	escalope de carne de vaca estufado com ervilha, cenoura e arroz	vinagre (sulfitos)	48,9	54,3	5,5	7,9	1,6	0,5	469,9
	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 flôr	massa (glúten), salmão;	5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	massa espiral com salmão e brócolos cozidos	vinagre (sulfitos);	29,1	25,3	5,5	15,8	4,0	0,6	359,7
	Salada	pepino e beterraba	gelatina vegetal	12,2/	0,0/	0,0/	0,0/	0,0/	0,0/	48,8/
	Sobremesa	gelatina vegetal de morango e fruta da época	(sulfitos)	0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	cenoura		2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	Prato	jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde)	vinagre (sulfitos)	27,5	24,8	6,1	7,3	1,3	0,4	276,4
	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	ranchos (porco, vaca e frango, grão-de-bico e macarrão)	macarrão (glúten), vinagre (sulfitos)	21,9	21,7	6,7	8,5	1,8	0,3	249,9
	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.



ementa³

Semana de 12 a 16 de Dezembro de 2022

			alergéneos (*)	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>	filetes de pescada no forno com arroz de cenoura	filetes de pescada;	29,4	33,7	5,0	9,7	1,4	0,8	342,4
	<i>Salada</i>	tomate, milho e alface	vinagre							
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	(sulfitos)	0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	<i>Sopa</i>	feijão branco	massa	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	<i>Prato</i>	carne de porco assada com massa esparguete	esparguete	26,9	62,4	6,0	6,8	1,2	0,9	403,0
	<i>Salada</i>	cenoura, pepino e rabanete	(glúten),							
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	vinagre	0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
			(sulfitos)							
4ª-feira	<i>Sopa</i>	alho francês	maruca,	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	<i>Prato</i>	posta de maruca gratinada com batata cozida	vinagre	34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	<i>Salada</i>	tomate, couve roxa e couve coração	(sulfitos);							
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou leite creme	leite-creme	0,7/	10,1/	9,8/	0,3/	0,0/	0,0/	45,2/
			(leite)	4,2	12,0	12,0	3,2	1,3	0,1	92,4
5ª-feira	<i>Sopa</i>	feijão verde e abóbora	cogumelos	3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4
	<i>Prato</i>	bife de peru grelhado com molho de cogumelos e massa cotovelos	(sulfitos),	25,7	17,2	5,7	7,1	1,2	0,3	256,4
	<i>Salada</i>	pepino, milho e beterraba	vinagre							
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	(sulfitos)	0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	<i>Sopa</i>	nabo	pescada;	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	<i>Prato</i>	posta de pescada estufada com batata estufada, feijão verde e cenoura	vinagre	34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	<i>Salada</i>	alface e beterraba	(sulfitos)							
	<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.





ementa⁴

Semana de 19 a 23 de Dezembro de 2022

			alergéneos (*)	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	fêvera grelhada com molho de cebolada e batata cozida	vinagre (sulfitos)	22,9	20,9	2,6	8,3	2,1	0,2	251,5
	Salada	alface, cenoura e couve coração								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	grão-de-bico		4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	tentáculos de pota com arroz	potá; vinagre (sulfitos); gelatina vegetal (sulfios)	53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Salada	pepino, milho e cenoura								
	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	agrião		4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	perna de frango assada com massa espiral	massa espiral (glúten), vinagre (sulfitos)	53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Salada	tomate, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	ervilha		3,6	10,8	1,2	1,3	0,2	0,1	66,3
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá com ovo	bacalhau, vinagre (sulfitos)	22,6	18,2	7,0	14,5	1,6	1,0	294,7
	Salada	alface, pepino e milho								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	couve flôr de cenoura		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	feijoada à transmontana (porco, vaca, frango, feijão vermelho, cenoura e couve coração) com arroz	vinagre (sulfitos)	28,3	41,4	5,2	9,0	2,0	0,2	363,1
	Salada	tomate								
	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 capitação 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

ementa¹

Semana de 26 a 30 de Dezembro de 2022

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	nabo e cenoura		4,3	22,6	11,6	1,5	0,1	0,4	116,4
	Prato	filetes de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e ovo laminado	filetes de pescada;	30,1	18,1	5,6	13,0	2,6	0,5	304,3
	Salada	tomate	vinagre (sulfitos)							
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	feijão verde		3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Prato	perna de peru estufada com cenoura, esparguete e feijão branco	vinagre (sulfitos); esparguete (glúten)	22,7	25,3	5,9	6,2	0,9	0,4	243,4
	Salada	alface, couve roxa e couve coração								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	alho francês e cenoura		4,6	20,3	9,6	3,3	0,4	0,3	125,0
	Prato	arroz de peixe (pescada, salmão e pota)	pescada, salmão, pota; vinagre (sulfitos)	34,9	60,1	3,7	7,4	1,1	0,6	458,2
	Salada	tomate, milho e alface								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	abóbora		2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	perna de frango estufado com ervilha e massa cotovelo	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	46,9	31,6	5,0	8,9	1,7	1,0	386,2
	Salada	cenoura e pepino								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	feijão vermelho		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	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
	Salada	alface, tomate e beterraba								
	Sobremesa	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 capitação 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.

