

Semana de 5 a 9 de Dezembro de 2022

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	bolonhesa de soja com cenoura e esparguete	30,5	34,7	10,8	6,6	1	0,1	338,4
	Salada	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	2,7	4,3	3,6	0,5	0,1	0,1	32,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13	11	1,7	0,3	0,08	83
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, alho francês, curgete, brócolos e couve-flor)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,3	90,9
	Prato	legumes gratinados (pimento e cogumelos) com ervilhas e arroz de cenoura	6,7	33,0	8,0	6,0	1,0	0,4	213,7
	Legumes	alface, milho e cenoura	2,9	10,6	3,9	0,5	0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete	3,7	17,7	8	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	massada de legumes (massa espiral, feijão vermelho, alho francês, brócolos e tomate)	41,8	87,6	11,7	8,5	1,5	0,3	602,4
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino	2,8	8,7	8,2	0	0	0,3	45,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + bebida vegetal	8,3	35,3	10,4	3	0,5	0,9	208
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13	11	1,7	0,3	0,08	83
5ª-feira									
Almoço	Sopa								
	Prato	feriado							
	Legumes								
Pão - Sobremesa									
Reforço alimentar (Manhã)									
Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)									
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de cenoura e ervilhas	2,9	18,6	8	1,6	0,2	0,3	100
	Prato	favas estufadas com cenoura e arroz branco	15,2	73,8	5	3,9	0,6	0,3	398,5
	Salada	alface, cenoura e tomate	1,44	3,65	3,5	0,19	0	0,086	21,39
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + iogurte vegetal	8,9	36,2	11,3	3	0,5	0,9	213
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



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.

Semana de 12 a 16 de Dezembro de 2022

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de brócolos e couve flor	13,3	14,3	2,9	1,8	0,2	0,1	98,2
	Prato	hamburger de ervilha frito com arroz de milho	41,7	128,3	4,3	18,5	2,9	0,3	861,3
	Salada	alface, couve roxa e tomate	2,5	4,2	3,8	0,2	0	0	27,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de centeio com marmelada + iogurte vegetal	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão verde	3,8	14,1	3,3	1,4	0,2	0,1	84,3
	Prato	rancho vegetariano (grão-de-bico, massa macarronete e legumes)	27,1	70,9	23,4	11,7	1,6	0,5	499,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve lombarda e repolho	3	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal							
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de cenoura	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	legumes no forno (abóbora e curgete) com ervilhas e arroz branco	13,4	48,5	7,6	6,6	1,1	0,2	310,3
	Salada	alface, milho e tomate	2,3	6,9	1,5	0,6	0	0	42,2
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	estufado de lentilhas com pimento e massa esparguete	16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Salada	alface, beterraba e cenoura	2,3	6,4	6,2	0,1	0	0,3	35,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de abóbora	1,8	13	3,7	1,4	0,2	0,1	71,8
	Prato	seitán no forno com molho de ervas e batata assada	23	76,7	3,6	5,3	0,8	0,2	453,7
	Salada	alface, tomate e cenoura	1,4	3,2	3,1	0,2	0	0,1	19,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época ou iogurte vegetal	3,0 / 3,1	22,9 / 13	9,8 / 11,0	0,7 / 1,7	0,1 / 0,3	0,4 / 0,1	110 / 83,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	3,6	39,4	19	3,5	0,7	0,2	220
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

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.



Semana de 19 a 23 de Dezembro de 2022

				alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira												
Almoço	Sopa	de couve lombarda		sopa (aipo); massa esparguete (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6	
	Prato	favas no forno com massa esparguete			5,8	19,3	2,7	3,7	0,6	0,1	135,2	
	Salada	alface, couve roxa e pimento			2,8	3,9	3,5	0,3	0,0	0,0	28,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época			3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época			4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal			3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
3ª-feira												
Almoço	Sopa	creme de brócolos			sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	estufado de lentilhas com arroz de cenoura				16,4	52,7	5,1	5,7	0,9	0,2	332,7
	Legumes	curgete, feijão verde e repolho salteados		1,2		7,0	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0		22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota		2,3		13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão integral com margarina + bebida vegetal		8,3		29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
4ª-feira												
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco		sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)		4,8	15,0	5,4	1,4	0,2	0,2	91,8
	Prato	grão de bico no forno com orégãos e massa espiral				15,6	50,0	4,6	8,2	1,1	0,1	341,5
	Salada	beterraba, cenoura e alface			1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época			3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com marmelada + sumo de fruta 100%			4,8	54,9	31,6	0,9	0,1	0,7	250,1	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal			3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
5ª-feira												
Almoço	Sopa	creme de alho francês			sopa (aipo); iogurte vegetal (soja); pão (glúten); margarina (soja);	4,0	16,3	7,9	1,4	0,3	0,3	93,5
	Prato	saladinha de legumes (batata e legumes)				15,7	49,2	6,4	8,3	1,1	0,2	339,0
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,0 / 3,1		22,9 / 13	9,8 / 11,0	0,7 / 1,7	0,1 / 0,3	0,4 / 0,1	110 / 83,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época ou iogurte vegetal		2,3		13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota		7,2		37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época										
6ª-feira												
Almoço	Sopa	de couve flor		sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)		5,0	16,3	8,2	1,4	0,3	0,3	97,3
	Prato	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes com cogumelos) e arroz branco				19,1	59,5	6,7	1,0	0,3	0,4	110,0
	Salada	alface, tomate e milho			2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época			3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com compota + iogurte vegetal			7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal			2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 26 a 30 de Dezembro de 2022

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); pão (glúten); manteiga (leite; soja) bebida vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1	
	Prato	ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco		9,8	37,0	5,7	3,9	0,6	0,2	225,6	
	Salada	alface, milho e couve roxa		2,8	3,9	3,5	1,7	0,2	0,1	41,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)				pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				pão de mistura com manteiga + bebida vegetal	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)				fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas		sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,0	16,7	6,6	1,3	0,3	0,3	94,8
	Prato	legumes estufados (repolho e feijão verde) com massa macarronete			6,6	26,0	3,7	6,1	0,9	0,1	187,3
	Legumes	curgete, cogumelos e cenoura salteada	3,0		22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,3		13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)			pão de centeio com margarina		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Lanche			pão de mistura com marmelada + fruta da época		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte vegetal								
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite; ovo); bebida vegetal (soja)		3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	saladinha de grão-de-bico [grão-de-bico e batata]			14,0	47,1	4,5	7,9	1,0	0,1	320,6
	Legumes	incorporados : cenoura, ervilha e feijão verde		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)				pão de mistura com compota	12,2	23,6	4,2	5,4	1,7	0,8	200,0
Lanche				pão de sementes com queijo + bebida vegetal	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)				fruta da época							
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de cenoura		sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	massada de legumes com lentilhas (cogumelos, feijão verde, lentilhas e massa riscada)			17,3	41,5	3,4	5,9	0,8	0,2	290,1
	Legumes	repolho, cenoura e couve lombarda salteados	3,0		22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,3		13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com margarina		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Lanche			pão de mistura com compota + fruta da época		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte vegetal								
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de courgette	sopa (aipo); croquetes de feijão preto (glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)		6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	croquetes de feijão preto com cenoura e arroz de tomate			37,9	108,8	8,3	7,8	1,3	0,4	668,1
	Salada	alface, beterraba e cenoura		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9	
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)				pão de mistura com marmelada	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Lanche				pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
Reforço alimentar (Tarde)				bolacha água e sal							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

