

# ementa<sup>1</sup>

Semana de 12 a 16 de Dezembro de 2022

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (sulfitos);	2,0	13,1	5,5	1,4	0,2	0,2	72,2
	Prato	lulas à sevilhana com massa de cenoura	lulas à sevilhana	21,4	71,0	2,0	30,0	2,7	0,2	648,8
	Vegetariano	massa de açafraão com cogumelos e cenoura	(glúten, molusco);	11,5	63,4	8,7	5,0	0,8	0,2	349,3
	Legumes/Salada	alface, couve roxa e milho	massa (glúten);	2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época	cogumelos (sulfitos); pão	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de curgete	sopa (sulfitos);	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	strogonoff de porco com massa salteada	strogonoff (glúten, leite, sulfitos);	37,3	36,0	4,1	8,5	1,5	0,4	372,8
	Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e arroz	seitan (glúten);	37,3	36,0	4,1	8,5	1,5	0,4	372,8
	Salada	alface, tomate e cebola	cogumelos (sulfitos);	3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época	massa (glúten); pão	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de feijão branco	sopa (sulfitos);	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Prato	filetes de escamudo no forno com massa	escamudo;	21,7	22,3	1,6	6,1	1,0	0,3	235,2
	Vegetariano	tofu estufado com massa	massa (glúten);	16,0	24,0	2,7	11,8	1,7	0,1	268,6
	Salada	pepino, cenoura e tomate	tofu (soja); pão	1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais		3,7	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco, frango] com arroz branco		38,9	52,7	4,7	16,2	4,0	1,0	517,0
	Vegetariano	feijoada vegetariana com arroz branco	sopa (sulfitos); pão	25,6	46,3	12,6	9,4	1,6	0,4	373,5
	Salada	brócolos, couve flor e pepino	(glúten)	2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/0,4	16,5/18,3	16,3/18,3	0,5/0,7	0,2/0,1	0,0/0,0	74,9/78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura		3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	massa de atum (ervilha, milho e cenoura)		38,1	65,4	5,9	16,2	2,1	1,1	566,8
	Vegetariano	grão de bico estufado com salada russa	sopa (sulfitos);	21,1	81,3	5,7	7,1	0,8	0,3	482,6
	Salada	---	atum; pão							
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

## 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.

