

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura		13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	rolo de carne com arroz de ervilhas	sopa (sulfitos); rolo de carne	17,8	29,3	4,2	15,0	4,6	1,0	326,2
	Vegetariano	hambúrguer de quinoa com arroz de ervilhas	(glúten, soja, sulfitos); hamburguer de quinoa	23,6	99,3	3,9	22,1	1,3	0,1	494,6
	Salada	tomate, milho e cenoura	(glúten, soja); pão (glúten)	2,8	8,6	1,3	0,6	0,0	0,0	50,7
	Sobremesa	fruta da época		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
3ª-feira	Sopa	à camponesa		2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Prato	pescada no forno com massa	sopa (sulfitos); pescada; massa	20,4	33,2	3,3	7,9	1,0	0,5	289,4
	Vegetariano	massa de legumes	(glúten); pão (glúten)	98,7	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Salada	brócolos, couve flor e pepino		2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época		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
4ª-feira	Sopa	de minestrone de legumes		3,5	19,4	9,8	1,7	0,3	0,2	105,8
	Prato	massa de peru	sopa (sulfitos); massa	38,1	30,3	2,7	17,7	4,4	0,3	435,8
	Vegetariano	massa com legumes	(glúten); leite	98,7	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Salada	alface, tomate e cebola	creme (leite); pão (glúten)	3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / doce (leite creme)		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	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	feriado								
6ª-feira	Sopa	de couve flor com cenoura		4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	frango assado com massa	sopa (sulfitos); massa	47,3	42,1	8,3	17,3	3,7	1,2	515,8
	Vegetariano	massa com lentilhas estufadas	(glúten); pão (glúten)	11,6	62,5	9,3	6,8	1,0	0,4	362,7
	Legumes/Salada	alface, cenoura e milho		2,8	8,6	1,3	0,6	0,0	0,0	50,7
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		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

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.



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.