

Semana de 4 a 8 de Outubro de 2021

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda	sopa (aipo); carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	3,1	14,0	6,5	1,4	0,1	0,2	81,1	
	Prato	esparguete à bolonhesa [carne de vaca e porco]		17,1	26,8	1,7	18,2	0,8	0,1	342,0	
	Salada	alface, milho e tomate									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6		
<b>3ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	feriado									
	Prato										
	Legumes										
Salada											
Pão - Sobremesa											
Lanche											
<b>4ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); leite; pão (glúten)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8	
	Prato	nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas		11,4	41,9	2,0	12,9	1,7	0,6	333,3	
	Legumes	<i>incorporados:</i> ervilhas									
Salada	<i>salada:</i> beterraba e cenoura										
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		leite simples m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7		
		pão de mistura com doce	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5		
<b>5ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	creme de alho francês e lentilhas	sopa (aipo); massa (glúten); pescada; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); pudim (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	2,8	14,6	6,6	1,5	0,2	0,2	81,9	
	Prato	massada [massa cotovelinhos] de peixe [pescada e delícias do mar]		23,8	25,8	1,7	7,0	1,0	0,4	263,9	
	Legumes	brócolos, feijão verde e courgette salteados									
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2	
Lanche		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
		pão de mistura com queijo	6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8		
<b>6ª-feira</b>											
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8	
	Prato	febras estufadas com feijão branco e legumes e arroz branco		23,2	32,6	0,6	9,5	2,2	0,2	312,2	
	Legumes	<i>incorporados:</i> cenoura, repolho e couve lombarda									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6		

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 rijas, 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.

Diversas forças militares sublevam-se na noite de 3 para 4 de outubro 1910 contra a monarquia. Após acesos combates esta é derrubada e dois dias depois proclama-se a República. **A proclamação da República é feita das varandas da Câmara Municipal de Lisboa na manhã do dia 5 de Outubro de 1910.**



Semana de 11 a 15 de Outubro de 2021

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de brócolos e cenoura	sopa (aipo); ovo; cogumelos (sulfitos); leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	ovo mexido com cogumelos e arroz branco		12,5	33,8	3,3	12,0	2,3	0,6	295,5
	Salada	alface, milho e beterraba		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
Lanche		leite simples m/g	6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/	
Lanche		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de abóbora e feijão frade	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	4,0	14,5	4,8	1,3	0,2	0,2	85,5
	Prato	massada [massa espiral] de peru		35,2	12,0	0,3	6,7	1,1	0,3	250,4
	Legumes	curgete e cenoura salteados <i>incorporados: cogumelos</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3	
Lanche		sumo de fruta 100%	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango								
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); badejo; iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	badejo no forno com saladinha de batata e legumes		51,1	54,3	10,6	13,2	2,0	0,9	543,6
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
Lanche		iogurte sólido	6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/	
Lanche		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de curgete	sopa (aipo); massa (glúten); leite; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	pá de porco assada fatiada com feijão preto e massa esparguete		26,1	22,3	1,7	10,3	2,4	0,2	288,5
	Salada	tomate, pimento e pepino		7,4	9,7	2,0	5,0	0,1	0,0	21,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		leite simples m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); filetes de pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	filete de pescada estufado com arroz de cenoura		19,8	24,7	1,1	6,5	1,0	0,4	239,8
	Salada	alface, beterraba e cenoura		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Lanche		fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com marmelada								

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 rijã, 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.

Cimeira de Sistemas Alimentares  
como parte da Década de Ação  
para cumprir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



Nações Unidas

16 de Outubro  
Dia Mundial da Alimentação



UNITED NATIONS  
FOOD SYSTEMS  
SUMMIT 2021

Semana de 18 a 22 de Outubro de 2021

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); iogurte (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja)	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com esparguete		17,1	26,8	1,7	18,2	0,8	0,1	342,0
	Salada	alface, couve roxa e milho		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	0,3	106,3
Lanche		pão de mistura com manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	0,4	67,5
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de vegetais	sopa (aipo); abrótea; pão (glúten); queijo (leite, ovo)	5,5	13,5	5,2	1,5	0,2	0,2	89,1
	Prato	abrótea no forno com arroz de tomate		19,8	24,7	1,1	6,5	1,0	0,4	239,8
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura		2,6	2,4	0,6	2,6	0,0	0,1	21,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		pão de mistura com queijo	6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	0,8/0,9	104,5/116,8
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de macedónia de legumes	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten, sésamo); fiambre de frango (leite, soja); leite achocolatado (leite)	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	perninha de frango assada com orégãos e massa cotovelos		35,2	12,0	0,3	6,7	1,1	0,3	250,4
	Salada	alface, cenoura e beterraba		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite achocolatado	6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	0,3	124,2
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	0,6	85,6
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); atum; gelado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	saladinha de atum [atum, batata] e feijão frade		25,9	27,1	3,8	30,5	5,8	0,2	487,9
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura</i>		4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
Pão - Sobremesa	mistura	gelado	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época	6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	0,8/0,9	104,5/116,8
Lanche		pão de mistura com queijo								
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); leite; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	4,7	13,6	3,7	1,5	0,2	0,2	87,5
	Prato	salteado de aves [frango e peru] com legumes e arroz branco		33,5	86,2	4,5	8,4	1,4	0,2	564,0
	Legumes	feijão verde, cogumelos e cenoura salteados		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite simples m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	0,2	93,7
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	0,6	85,6

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.

“

Food systems **hold the power** to realize our shared vision for a better world.”

READ, the Secretary-General's Chair Summary and Statement of Action on the UN Food Systems Summit



Semana de 25 a 29 de Outubro de 2021

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); massa (glúten); ovo; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	massa de ovo colorida [ovo cozido, massa espiral e legumes]		13,3/16,0	21,6/29,2	3,6/4,3	9,4/12,5	1,9/2,5	0,3/0,3	225,5/294,7
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, cenoura e milho</i>								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		sumo de fruta 100%	0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	0,0	81,3
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	0,6	85,6
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão frade	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	perninha de frango estufada com batata guisada		35,2	12,0	0,3	6,7	1,1	0,3	250,4
	Salada	alface, tomate e pepino		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	0,3	106,3
Lanche		pão de mistura com queijo	6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	0,8/0,9	104,5/116,8
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	2,8	14,6	6,6	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	pescada no forno com arroz de brócolos		32,7	40,7	3,4	10,5	1,9	0,4	392,2
	Legumes	<i>incorporados: brócolos, curgete e cenoura salteados</i>		5,9	4,4	3,8	0,7	0,1	0,0	47,2
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		pão de mistura com queijo	6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	0,8/0,9	104,5/116,8
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de macedónia de legumes [feijão verde, ervilha e]	sopa (aipo); massa (glúten); chouriço de carne (soja); leite; pão (glúten); manteiga (leite, soja)	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	massa à lavrador [massa riscada, carne de vaca, carne de porco, feijão vermelho]		23,5	16,7	2,9	11,9	3,1	0,8	267,5
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda, repolho e cenoura</i>								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite simples m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	0,2	93,7
Lanche		pão de mistura com manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	0,4	67,5
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	couve lombarda	sopa (aipo); petinga frita (petinga, glúten); iogurte líquido (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	3,1	14,0	6,5	1,4	0,1	0,2	81,1
	Prato	petinga frita com arroz de tomate		26,6	23,1	7,2	17,2	3,8	0,6	355,8
	Salada	alface, milho e beterraba		6,8	10,7	2,5	2,6	0,0	0,2	33,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	0,3	103,6
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	0,6	85,6

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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

