

Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026

| | | | alergéneos | Prot | HC | Açúc | Líp | AG Sat | Sal | Kcal |
|---------------|----------------------------------|---|---|------|------|------|------|--------|-----|-------|
| Almoço | Sopa | de alho-francês | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite) | 3,1 | 12,4 | 2,2 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 69,0 |
| | Prato | esparguete à bolonhesa (carne de vaca) | | 15,9 | 21,7 | 1,4 | 15,5 | 0,5 | 0,2 | 291,5 |
| | Salada | alface, pepino e milho | | 1,3 | 4,1 | 0,5 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 24,9 |
| | Pão - Sobremesa | mistura fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| | Reforço alimentar (Manhã) | pão de mistura com queijo | | 9,0 | 26,9 | 1,0 | 2,8 | 1,3 | 1,1 | 171,9 |
| | Lanche | pão de sementes com manteiga + iogurte sólido | | 9,4 | 37,3 | 16,8 | 11,0 | 5,5 | 0,5 | 287,6 |
| Almoço | Reforço alimentar (Tarde) | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| | 3ª-feira | | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes de pescada; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite | | | | | | | |
| | Sopa | creme de ervilhas | | 4,9 | 14,9 | 2,9 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 88,2 |
| | Prato | filete de pescada no forno com arroz de tomate | | 16,8 | 17,4 | 0,8 | 7,9 | 1,2 | 0,5 | 209,4 |
| | Salada | beterraba, tomate e juliana de couve branca | | 1,1 | 3,7 | 3,6 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 20,4 |
| | Pão - Sobremesa | mistura fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Almoço | Reforço alimentar (Manhã) | pão de mistura com manteiga de amendoim | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes de pescada; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite | 6,5 | 27,7 | 1,4 | 4,5 | 0,8 | 0,7 | 180,6 |
| | Lanche | pão de mistura com queijo + fruta da época | | 9,6 | 34,8 | 8,8 | 3,0 | 1,3 | 1,1 | 208,0 |
| | Reforço alimentar (Tarde) | leite simples (DI) | | 6,6 | 9,8 | 9,8 | 3,2 | 1,8 | 0,2 | 93,7 |
| | 4ª-feira | | | | | | | | | |
| | Almoço | de couve coração | | 3,7 | 13,3 | 2,5 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 75,7 |
| | Prato | perna de frango assada com tomilho e massa espiral | | 28,4 | 16,9 | 0,9 | 6,5 | 1,2 | 0,5 | 241,0 |
| Almoço | Salada | feijão-verde, cenoura e nabo salteados | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão de milho (soja); iogurte (leite) | 0,7 | 2,6 | 2,2 | 3,2 | 0,5 | 0,0 | 41,2 |
| | Pão - Sobremesa | mistura fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| | Reforço alimentar (Manhã) | pão de mistura com fiambre de frango | | 7,2 | 27,0 | 1,1 | 4,5 | 1,5 | 1,4 | 180,4 |
| | Lanche | bolacha de milho (DI) + iogurte sólido | | 6,3 | 26,8 | 15,8 | 2,7 | 1,5 | 0,5 | 158,3 |
| | Reforço alimentar (Tarde) | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| | 5ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de nabo e feijão-vermelho | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bacalhau; leite-creme (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite) | 4,6 | 16,2 | 3,9 | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 92,9 |
| | Prato | bacalhau salteado com batata palha e legumes (batata palha, cebola e pimento) | | 8,7 | 6,3 | 0,9 | 5,4 | 0,8 | 1,6 | 109,0 |
| | Salada | cenoura, couve-roxa e alface | | 1,3 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,1 |
| | Pão - Sobremesa | mistura leite-creme | | 4,4 | 14,6 | 13,9 | 5,1 | 1,7 | 0,1 | 121,2 |
| | Reforço alimentar (Manhã) | pão de centeio com manteiga | | 3,0 | 28,3 | 1,2 | 6,9 | 3,8 | 0,8 | 190,6 |
| | Lanche | pão de mistura com queijo + fruta da época | | 9,6 | 34,8 | 8,8 | 3,0 | 1,3 | 1,1 | 208,0 |
| Almoço | Reforço alimentar (Tarde) | iogurte sólido | | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 106,3 |
| | 6ª-feira | | | | | | | | | |
| | Almoço | creme de brócolos | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pão (glúten); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de milho (soja) | 4,0 | 13,1 | 2,7 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 77,2 |
| | Prato | massa salteada (massa cotelinhos) de ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura | | 10,8 | 13,0 | 2,1 | 9,6 | 2,0 | 0,4 | 181,9 |
| | Legumes | <u>incorporados</u> : milho, ervilha e cenoura | | 2,3 | 6,7 | 1,3 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 39,2 |
| | Pão - Sobremesa | mistura fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| | Reforço alimentar (Manhã) | pão de mistura com queijo | | 8,3 | 13,5 | 0,5 | 3,2 | 1,6 | 0,9 | 116,8 |
| | Lanche | pão de mistura com manteiga + iogurte líquido | | 9,0 | 44,2 | 18,3 | 9,2 | 4,9 | 1,0 | 298,3 |
| | Reforço alimentar (Tarde) | bolacha de milho (DI) | | 0,8 | 11,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 52,0 |

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.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

Dia de Reis

6 de Janeiro

Esta data lembra a visita dos Três Reis Magos Melchior, Gaspar e Baltasar ao Menino Jesus em Belém,



Sete da 12 a 16 de janeiro de 2026

| 2 ^a -feira | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------|--|---|------|------|------|------|--------|-----|-------|
| Almoço | Sopa | de feijão-verde | alergéneos | Prot | HC | Açúc | Lip | AG Sat | Sal | Kcal |
| | Prato | arroz de atum | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite) | 3,6 | 13,2 | 2,8 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 74,6 |
| | Salada | alface, beterraba e tomate | | 13,6 | 16,1 | 0,3 | 9,6 | 0,9 | 0,6 | 207,3 |
| | Pão - Sobremesa | mistura fruta da época | | 1,2 | 2,7 | 2,7 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 16,5 |
| | Reforço alimentar (Manhã) | pão de mistura com queijo | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| | Lanche | | pão de sementes com manteiga + iogurte sólido | 9,0 | 26,9 | 1,0 | 2,8 | 1,3 | 1,1 | 171,9 |
| | Reforço alimentar (Tarde) | fruta da época | | 9,4 | 37,3 | 16,8 | 11,0 | 5,5 | 0,5 | 287,6 |
| 3 ^a -feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de feijão-branco e couve-coração | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite) | 4,7 | 15,5 | 2,6 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 89,5 |
| | Prato | jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura) | | 19,0 | 18,6 | 3,4 | 5,1 | 0,9 | 0,3 | 197,6 |
| | Legumes | <u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde | | 2,1 | 3,9 | 1,9 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 26,0 |
| | Pão - Sobremesa | mistura fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| | Reforço alimentar (Manhã) | pão mistura com manteiga de amendoim | | 6,5 | 27,7 | 1,4 | 4,5 | 0,8 | 0,7 | 180,6 |
| | Lanche | | pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100% | 9,6 | 45,9 | 20,0 | 3,0 | 1,3 | 1,1 | 253,2 |
| | Reforço alimentar (Tarde) | iogurte líquido | | 4,5 | 17,3 | 17,3 | 2,0 | 1,1 | 0,2 | 104,3 |
| 4 ^a -feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de nabo e curgete | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão (glúten); manteiga (leite, soja); iogurte (leite) | 4,0 | 14,7 | 4,3 | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 83,7 |
| | Prato | lombinhos de salmão no forno com massa cotovelinhos salteada | | 16,5 | 15,1 | 1,2 | 25,6 | 4,6 | 0,3 | 357,9 |
| | Salada | cenoura, couve-roxa e alface | | 1,3 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,1 |
| | Pão - Sobremesa | mistura fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| | Reforço alimentar (Manhã) | pão de mistura com fiambre de peru | | 7,2 | 27,0 | 1,1 | 4,5 | 1,5 | 1,4 | 180,4 |
| | Lanche | | pão de mistura com manteiga + iogurte sólido | 10,0 | 42,6 | 16,7 | 9,7 | 5,2 | 1,1 | 300,4 |
| | Reforço alimentar (Tarde) | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| 5 ^a -feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de couve-flor e grão-de-bico | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite) | 4,9 | 15,9 | 3,1 | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 93,2 |
| | Prato | pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco | | 23,7 | 26,6 | 0,5 | 27,5 | 8,1 | 0,4 | 451,6 |
| | Salada | pepino, milho e alface | | 1,3 | 4,1 | 0,5 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 24,9 |
| | Pão - Sobremesa | mistura fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| | Reforço alimentar (Manhã) | pão de centeio com manteiga | | 3,0 | 28,3 | 1,2 | 6,9 | 3,8 | 0,8 | 190,6 |
| | Lanche | | pão integral com queijo + fruta da época | 8,9 | 27,9 | 8,9 | 3,8 | 1,5 | 1,0 | 183,7 |
| | Reforço alimentar (Tarde) | iogurte sólido | | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 106,3 |
| 6 ^a -feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de curgete, cenoura e alho-francês | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite) | 3,8 | 13,3 | 3,0 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 76,4 |
| | Prato | feijoada de cogumelos (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração e couve-lombarda) e arroz branco | | 9,0 | 37,5 | 2,5 | 6,8 | 1,0 | 0,3 | 250,5 |
| | Legumes | <u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda | | 1,2 | 2,2 | 1,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 |
| | Pão - Sobremesa | mistura fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| | Reforço alimentar (Manhã) | pão de mistura com queijo | | 8,6 | 24,2 | 0,9 | 2,7 | 1,3 | 1,0 | 158,4 |
| | Lanche | | pão de mistura com manteiga + iogurte líquido | 9,0 | 44,2 | 18,3 | 9,2 | 4,9 | 1,0 | 298,3 |
| | Reforço alimentar (Tarde) | bolacha de água e sal (DI) | | 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 indifensivas. 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.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

DIA MUNDIAL DA LÓGICA

14 de Janeiro

Data proclamada pela UNESCO em 2019, para destacar a importância do raciocínio lógico no desenvolvimento humano, no pensamento crítico, na educação, e na ciência e tecnologia.
Visa promover a lógica como ferramenta essencial para o diálogo, a paz e a compreensão mútua.



Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026

| 2ª-feira | | | alergéneos | Prot | HC | Açúc | Líp | AG Sat | Sal | Kcal |
|---------------------------|-----------------|---|---|------|------|------|------|--------|-----|-------|
| Almoço | Sopa | creme de cenoura | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite) | 3,4 | 12,8 | 2,5 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 71,9 |
| | Prato | ovo mexido com ervilhas, cenoura e milho e massa cotelhos | | 11,3 | 20,0 | 2,4 | 8,9 | 1,8 | 0,4 | 206,9 |
| | Salada | alface, tomate e cenoura | | 0,8 | 1,8 | 1,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,9 |
| | Pão - Sobremesa | mistura fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com queijo | pão de sementes com manteiga + iogurte sólido | 8,3 | 13,5 | 0,5 | 3,2 | 1,6 | 0,9 | 116,8 |
| Lanche | | pão de sementes com manteiga + iogurte sólido | | 9,4 | 37,3 | 16,8 | 11,0 | 5,5 | 0,5 | 287,6 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| 3ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de espinafres e grão-de-bico | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite | 4,6 | 15,5 | 2,7 | 1,7 | 0,2 | 0,2 | 90,9 |
| | Prato | saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco | | 22,8 | 27,0 | 0,6 | 18,8 | 2,9 | 0,9 | 371,3 |
| | Legumes | alface, pepino e couve-roxa | | 1,4 | 1,8 | 1,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 13,8 |
| | Pão - Sobremesa | mistura fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com manteiga de amendoim | pão de mistura com queijo + fruta da época | 6,5 | 27,7 | 1,4 | 4,5 | 0,8 | 0,7 | 180,6 |
| Lanche | | pão de mistura com queijo + fruta da época | | 9,6 | 34,8 | 8,8 | 3,0 | 1,3 | 1,1 | 208,0 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | leite m/g | | 6,6 | 9,8 | 9,8 | 3,2 | 1,8 | 0,2 | 93,7 |
| 4ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | juliana de legumes (couve-coração e cenoura) | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); iogurte (leite) | 3,5 | 12,2 | 1,5 | 1,4 | 0,2 | 0,1 | 71,0 |
| | Prato | hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli | | 23,8 | 14,4 | 0,7 | 13,5 | 5,2 | 0,7 | 276,2 |
| | Legumes | brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados | | 1,1 | 1,7 | 1,6 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 13,1 |
| | Pão - Sobremesa | mistura fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com fiambre de frango | pão de mistura com manteiga + iogurte sólido | 7,2 | 27,0 | 1,1 | 4,5 | 1,5 | 1,4 | 180,4 |
| Lanche | | pão de mistura com manteiga + iogurte sólido | | 10,0 | 42,6 | 16,7 | 9,7 | 5,2 | 1,1 | 300,4 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| 5ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de couve-flor e feijão-manteiga | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; medalhão de pescada; pão (glúten); pudim (leite); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite) | 5,0 | 15,5 | 3,1 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 90,3 |
| | Prato | medalhão de pescada no forno e arroz de cenoura | | 16,8 | 17,8 | 1,7 | 7,9 | 1,2 | 0,5 | 210,8 |
| | Salada | alface, beterraba e pepino | | 1,3 | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 16,2 |
| | Pão - Sobremesa | mistura pudim | | 2,3 | 13,7 | 10,4 | 2,3 | 1,7 | 0,3 | 84,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de centeio com manteiga | pão de mistura com queijo + fruta da época | 3,0 | 28,3 | 1,2 | 6,9 | 3,8 | 0,8 | 190,6 |
| Lanche | | pão de mistura com queijo + fruta da época | | 9,6 | 34,8 | 8,8 | 3,0 | 1,3 | 1,1 | 208,0 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte sólido | | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 106,3 |
| 6ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de feijão-verde e cebola | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha de milho (soja) | 4,1 | 14,7 | 3,9 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 83,5 |
| | Prato | bife de frango estufado com batata assada | | 22,7 | 14,3 | 1,0 | 7,1 | 1,1 | 0,3 | 214,2 |
| | Legumes | couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados | | 1,8 | 2,8 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 18,5 |
| | Pão - Sobremesa | mistura fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com queijo | bolacha de milho (soja) | 8,6 | 24,2 | 0,9 | 2,7 | 1,3 | 1,0 | 158,4 |
| Lanche | | pão de mistura com manteiga + iogurte líquido | | 9,0 | 44,2 | 18,3 | 9,2 | 4,9 | 1,0 | 298,3 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | bolacha de milho (DI) | | 0,8 | 11,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 52,0 |

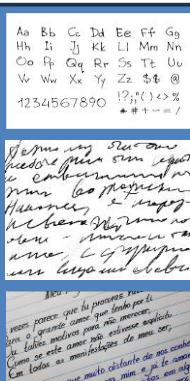
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Acídios Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

dia da escrita à mão

23 de Janeiro

Celebra uma invenção com mais de 3500 anos, pretendendo reavivar uma arte que durante muitas gerações foi utilizada para passar ideias revolucionárias, escrever obras imortais, assinar acordos internacionais e declarar amores intensos, entre muitos outros.



Sete da 26 a 30 de janeiro de 2026

| | | | alergéneos | Prot | HC | Açúc | Lip | AG Sat | Sal | Kcal |
|----------------------------|---------|--|---|------|------|------|------|--------|-----|-------|
| 2^a-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de abóbora e alho-francês | | 3,4 | 12,9 | 2,6 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 72,6 |
| | Prato | barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos); barrinhas de pescada panadas (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)] | 12,3 | 32,4 | 0,7 | 9,6 | 0,5 | 0,1 | 268,0 |
| | Salada | alface, pepino e beterraba | | 1,3 | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 16,2 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | | | 9,0 | 26,9 | 1,0 | 2,8 | 1,3 | 1,1 | 171,9 |
| Lanche | | | | 9,4 | 37,3 | 16,8 | 11,0 | 5,5 | 0,5 | 287,6 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| 3^a-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de feijão-verde | | 3,6 | 13,2 | 2,8 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 74,6 |
| | Prato | perna de peru no forno com molho de laranja e massa macarronete | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)] | 24,9 | 16,9 | 0,9 | 12,8 | 3,5 | 0,4 | 283,6 |
| | Legumes | brócolos, couve-flor e cenoura salteados | | 1,5 | 1,9 | 1,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 14,9 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | | | 6,5 | 27,7 | 1,4 | 4,5 | 0,8 | 0,7 | 180,6 |
| Lanche | | | | 9,6 | 45,9 | 20,0 | 3,0 | 1,3 | 1,1 | 253,2 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | | | 4,5 | 17,3 | 17,3 | 2,0 | 1,1 | 0,2 | 104,3 |
| 4^a-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de feijão-catarino e couve-branca | | 4,7 | 16,1 | 3,3 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 91,5 |
| | Prato | filetes de pescada estufados com batata assada | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; pão (glúten); manteiga (leite, soja); iogurte (leite) | 16,9 | 12,7 | 1,5 | 7,8 | 1,2 | 0,5 | 190,0 |
| | Salada | tomate, couve-roxa e milho | | 1,3 | 5,5 | 1,7 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 29,4 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | | | 7,2 | 27,0 | 1,1 | 4,5 | 1,5 | 1,4 | 180,4 |
| Lanche | | | | 10,0 | 42,6 | 16,7 | 9,7 | 5,2 | 1,1 | 300,4 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| 5^a-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de brócolos | | 3,6 | 12,9 | 2,6 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 73,5 |
| | Prato | feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite) | 17,3 | 32,0 | 2,9 | 15,1 | 3,5 | 0,4 | 335,3 |
| | Legumes | <u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e couve-coração | | 1,2 | 2,2 | 1,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 15,0 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | | | 3,0 | 28,3 | 1,2 | 6,9 | 3,8 | 0,8 | 190,6 |
| Lanche | | | | 9,6 | 34,8 | 8,8 | 3,0 | 1,3 | 1,1 | 208,0 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | | | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 106,3 |
| 6^a-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de couve-flor e feijão-vermelho | | 5,0 | 15,5 | 3,1 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 90,3 |
| | Prato | massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten); queijo (leite, soja); iogurte (leite); bolacha de milho (soja) | 16,7 | 20,0 | 2,4 | 5,5 | 0,9 | 0,9 | 197,6 |
| | Legumes | <u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e milho | | 2,3 | 6,7 | 1,3 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 39,2 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | | | 8,6 | 24,2 | 0,9 | 2,7 | 1,3 | 1,0 | 158,4 |
| Lanche | | | | 9,0 | 44,2 | 18,3 | 9,2 | 4,9 | 1,0 | 298,3 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | | | 0,8 | 11,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 52,0 |

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

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

dia mundial do quebra-cabeça

29 de Janeiro

O primeiro quebra-cabeça foi criado por volta de 1760, por um cartógrafo britânico chamado John Spilsbury.

