

Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026

2 ^a -feira			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
Almoço	Sopa	de alho -francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete		11,2	31,3	1,3	3,8	0,6	0,2	207,5
	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 doce		4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
	Lanche	pão de sementes com margarina + iogurte vegetal		8,9	24,3	3,8	10,6	2,5	0,1	237,9
	Reforço alimentar (Tarde)	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3 ^a -feira										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; tofu panado (glúten, soja); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); bebida vegetal (soja)	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	tofu panado no forno com arroz de tomate		5,9	24,5	0,5	8,0	1,1	0,2	196,0
	Legumes	beterraba, tomate e 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
	Reforço alimentar (Manhã)	pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
	Lanche	pão de mistura com doce + fruta da época		5,2	39,7	13,6	0,9	0,2	0,7	189,2
	Reforço alimentar (Tarde)	bebida vegetal		7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
4 ^a -feira										
Almoço	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa espiral		8,5	30,6	2,2	5,0	0,7	0,2	204,7
	Legumes	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		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 marmelada		4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6
	Lanche	bolacha de milho (D.I.) + iogurte vegetal		5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
	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 nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Prato	alho francês salteado com batata palha e legumes (batata palha, cebola e pimento)		1,7	7,3	1,6	5,4	0,8	0,1	84,0
	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 centeio com margarina		3,0	28,2	1,1	6,2	1,6	0,7	183,6
	Lanche	pão de mistura com doce + fruta da época		5,2	39,7	13,6	0,9	0,2	0,7	189,2
	Reforço alimentar (Tarde)	iogurte vegetal		5,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6 ^a -feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de milho (soja)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	massa salteada (massa cotovelinhos) com milho, ervilhas e cenoura		5,2	21,8	2,0	3,8	0,5	0,1	143,9
	Legumes	incorporados : 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 marmelada		4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
	Lanche	pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		9,5	29,6	3,7	9,3	2,2	0,8	250,7
	Reforço alimentar (Tarde)	bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52

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.

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 de 12 a 16 de janeiro de 2026

2 ^a -feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); sementes (glúten, sésamo); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
	Prato	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6	
	Salada	alface, beterraba e tomate		11,7	43,4	2,9	3,6	0,6	0,2	257,5	
	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 doce		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Almoço	Lanche	pão de sementes com margarina + iogurte vegetal	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1	
	Reforço alimentar (Tarde)	fruta da época		8,9	24,3	3,8	10,6	2,5	0,1	237,9	
				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
3 ^a -feira											
Almoço	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5	
	Prato	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4	
	Legumes	incorporados : 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 de mistura com marmelada		4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6	
Almoço	Lanche	pão de mistura com doce + sumo de fruta 100%	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	5,1	50,7	24,8	0,9	0,2	0,8	234,4	
	Reforço alimentar (Tarde)	iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
4 ^a -feira											
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7	
	Prato	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho		5,6	21,0	1,1	3,9	0,6	0,1	143,4	
	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 marmelada		4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6	
Almoço	Lanche	pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	9,5	29,6	3,7	9,3	2,2	0,8	250,7	
	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); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2	
	Prato	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco		8,3	40,2	1,8	7,8	1,1	0,2	268,4	
	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 margarina		3,0	28,2	1,1	6,2	1,6	0,7	183,6	
Almoço	Lanche	pão integral com marmelada + fruta da época	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,4	33,4	14,5	1,7	0,4	0,6	168,4	
	Reforço alimentar (Tarde)	iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
6 ^a -feira											
Almoço	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, 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	incorporados : 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 doce		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6	
Almoço	Lanche	pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	9,5	29,6	3,7	9,3	2,2	0,8	250,7	
	Reforço alimentar (Tarde)	bolacha 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 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.

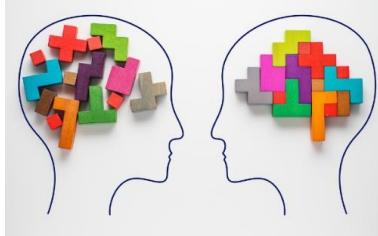
Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Acidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

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.



Sete de 19 a 23 de janeiro de 2026

2 ^a -feira			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; couve-flor crocante (glúten); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	couve-flor crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas		5,8	24,8	1,9	6,7	1,0	0,2	185,5
	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	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; couve-flor crocante (glúten); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada		4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de sementes com margarina + iogurte vegetal		8,9	24,3	3,8	10,6	2,5	0,1	237,9
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3 ^a -feira										
Almoço	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos da casca rija); bebida vegetal (soja)	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) com arroz branco		6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1
	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		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,6
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4 ^a -feira										
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de lentilhas no forno e massa fusilli (glúten); hambúrguer de lentilhas (glúten, ovo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	hambúrguer de lentilhas no forno e massa fusilli		13,6	59,6	0,6	12,7	0,5	0,1	276,5
	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 mistura com doce		4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
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	creme de couve-flor e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura		2,9	19,4	3,0	6,4	1,0	0,2	147,7
	Salada	alface, beterraba e pepino		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)		pão de centeio com margarina		3,0	28,2	1,1	6,2	1,6	0,7	183,6
Lanche		pão mistura com doce + fruta da época		4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6 ^a -feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de milho (soja)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	grão-de-bico estufado com pimento e batata assada		8,2	30,2	2,2	7,7	1,0	0,2	226,0
	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 marmelada		4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
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.

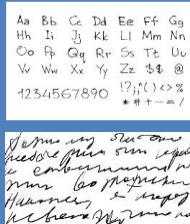
Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

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.



Handwriting sample showing various letters and symbols.



Handwriting sample showing a cursive script with some annotations.

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026

2 ^a -feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz branco		5,5	41,9	4,0	6,4	1,2	0,1	251,3
	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	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com doce		4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche		pão de sementes com margarina + iogurte vegetal		8,9	24,3	3,8	10,6	2,5	0,1	237,9
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3 ^a -feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bolinhos de feijão preto (glúten); massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete		7,7	30,6	1,5	3,8	0,6	0,2	190,7
	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)		pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com marmelada + sumo de fruta 100%		5,1	51,5	25,6	0,9	0,2	0,7	237,8
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4 ^a -feira										
Almoço	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	ervilhas estufadas com curgete e batata assada		4,5	17,6	2,4	6,4	0,9	0,2	147,5
	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)		pão de mistura com doce		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
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 brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)		6,6	13,8	2,3	3,7	0,5	0,2	115,5
	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		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com margarina		3,0	28,2	1,1	6,2	1,6	0,7	183,6
Lanche		pão de mistura com doce + fruta da época		5,2	39,7	13,6	0,9	0,2	0,7	189,2
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6 ^a -feira										
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho		10,9	37,3	2,8	5,3	0,7	0,1	243,5
	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)		pão de mistura com marmelada		4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral		2,2	16,4	0,8	3,9	1,8	0,4	111,5

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-Acidos 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.

