

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete		16,2	49,6	2,2	8,3	1,3	0,4	343,2
	Salada/Legumes	alface, pepino e milho		2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; tofu panado (glúten, soja); pão (glúten)	5,6	18,3	3,9	1,6	0,2	0,3	105,6
	Normal	filete de pescada no forno com arroz de tomate		26,1	33,1	0,8	16,6	2,4	0,6	389,7
	Vegetariana	tofu panado no forno com arroz de tomate		10,1	49,9	0,6	17,0	2,5	0,4	399,0
	Salada/Legumes	beterraba, tomate e couve branca		1,9	6,0	5,9	0,3	0,1	0,2	33,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	perna de frango assada com tomilho e massa espiral		40,8	31,1	1,5	12,0	2,1	0,6	398,8
	Vegetariana	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa espiral		13,0	50,1	3,2	9,9	1,4	0,2	346,8
	Salada/Legumes	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		1,2	4,4	3,9	0,3	0,0	0,1	24,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bacalhau; leite-creme (leite); pão (glúten)	5,0	18,4	4,0	1,6	0,2	0,3	103,5
	Normal	bacalhau salteado com batata palha e legumes (batata palha, cebola e pimento) com arroz branco		16,5	49,0	1,6	17,9	2,6	2,5	428,3
	Vegetariana	alho francês salteado com batata palha e legumes (batata palha, cebola e pimento) com arroz branco		6,3	50,8	3,0	17,8	2,6	0,2	393,8
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época/leite creme		1,2/ 7,4	15,2/ 24,4	15,0/ 23,1	0,4/ 8,5	0,0/ 2,9	0,0/ 0,1	69,8/ 201,9
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pão (glúten)	4,5	15,8	3,3	1,6	0,2	0,3	90,5
	Normal	massa salteada (massa cotovelinhos) com ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura		16,5	21,6	2,5	17,0	3,4	0,5	306,8
	Vegetariana	massa salteada (massa cotovelinhos) com milho, ervilhas e cenoura		9,5	39,4	3,4	8,4	1,2	0,2	274,2
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : milho, ervilha e cenoura		4,2	11,0	2,2	0,6	0,1	0,2	66,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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, 13Tremço, 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 de Reis

6 de Janeiro

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





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pão (glúten)	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	arroz de atum		27,8	39,6	0,3	20,2	2,0	1,2	456,6
	Vegetariana	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		15,9	57,4	4,8	7,9	1,2	0,3	369,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	5,4	19,0	3,6	1,6	0,2	0,3	107,5
	Normal	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura) e arroz branco		35,7	69,3	5,7	20,9	4,0	1,1	615,4
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura) e arroz branco		12,9	71,2	6,0	14,8	2,2	0,3	477,2
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,9	19,0	6,1	1,8	0,2	0,3	106,9
	Normal	lombinhos de salmão no forno com massa cotovelinhos salteada		26,1	29,3	1,8	36,8	6,7	0,4	556,1
	Vegetariana	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho		9,8	37,3	2,2	8,5	1,3	0,2	268,8
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	5,6	19,3	4,1	1,7	0,2	0,3	110,6
	Normal	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco		33,0	41,4	0,5	43,9	12,2	0,6	697,7
	Vegetariana	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco		11,7	61,4	2,3	16,4	2,3	0,4	447,0
	Salada/Legumes	pepino, milho e alface		2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,7	17,0	4,2	1,6	0,2	0,3	96,0
	Normal	feijoada de cogumelos (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda) e arroz branco		15,8	63,5	4,4	15,4	2,2	0,3	461,4
	Vegetariana	feijoada de cogumelos (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda) e arroz branco		15,8	63,5	4,4	15,4	2,2	0,3	461,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); couve-flor panada (glúten); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	ovo mexido com ervilhas, cenoura e milho e massa cotovelos		17,9	35,7	3,2	16,1	3,2	0,5	362,3
	Vegetariana	couve-flor crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas		6,5	25,6	2,5	10,7	1,6	0,3	227,6
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		1,5	3,0	2,9	0,2	0,0	0,1	19,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; ovo; pão (glúten)	5,3	18,9	3,7	1,8	0,2	0,3	108,9
	Normal	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco		40,2	42,9	0,7	36,5	5,3	1,7	666,1
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, salsa) com arroz branco		12,8	62,4	1,8	14,8	2,3	0,4	440,8
	Salada/Legumes	alface, pepino e couve-roxa		2,4	2,9	2,5	0,3	0,1	0,0	22,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos); queijo (leite); massa (glúten); hambúrguer de lentilhas (glúten,	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli		34,4	28,7	1,3	20,6	6,9	0,8	441,1
	Vegetariana	hambúrguer de lentilhas no forno com massa fusilli		21,7	96,6	1,3	21,8	1,2	0,2	473,1
	Salada/Legumes	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados		2,1	2,9	2,6	0,5	0,1	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; medalhão de pescada; pudim (leite); pão (glúten)	5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	medalhão de pescada no forno e arroz de cenoura		26,2	34,1	2,2	16,6	2,4	0,7	393,8
	Vegetariana	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura		5,5	37,7	5,1	14,7	2,2	0,5	307,6
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	fruta da época/pudim		1,2/ 4,7	15,2/ 27,5	15,0/ 20,9	0,4/ 4,5	0,0/ 3,5	0,0/ 0,6	69,8/ 168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,9	18,5	5,1	1,6	0,2	0,3	103,0
	Normal	bife de frango estufado e batata assada e arroz branco		36,2	65,4	2,0	22,7	3,4	0,5	619,5
	Vegetariana	grão-de-bico estufado com pimento e batata assada e arroz branco		15,2	86,6	3,6	23,4	3,3	0,3	627,9
	Salada/Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		3,5	5,1	4,1	0,2	0,0	0,0	35,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

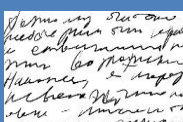
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para 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 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.

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; barrinhas de pescada panadas (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten);	4,1	16,4	3,6	1,5	0,2	0,3	90,0
	Normal	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas		23,4	63,1	0,8	20,1	1,1	0,2	531,9
	Vegetariana	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz branco		8,5	66,6	5,8	12,1	2,2	0,2	416,2
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba		2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); bolinhos de feijão preto (glúten); pão (glúten)	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	perna de peru no forno com molho de laranja e massa macarronete		35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
	Vegetariana	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete		14,5	53,6	2,7	8,5	1,3	0,4	354,5
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de feijão-atarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; pão (glúten)	5,4	19,8	4,5	1,6	0,2	0,3	110,3
	Normal	filetes de pescada estufados com batata assada e arroz branco		29,9	63,9	2,5	23,7	3,5	0,7	595,3
	Vegetariana	ervilhas estufadas com curgete e batata assada		7,8	30,6	3,8	14,6	2,1	0,5	287,4
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e milho		2,0	8,4	2,8	0,4	0,0	0,2	45,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,2	16,3	3,5	1,5	0,2	0,3	90,9
	Normal	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz		30,8	48,1	3,8	27,7	6,7	0,6	569,8
	Vegetariana	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)		15,3	63,3	4,6	15,3	2,2	0,5	458,8
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e couve-coração		2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten)	5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho		30,6	24,3	4,2	10,5	1,6	1,9	315,8
	Vegetariana	massada de grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho		15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e milho		3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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.

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.

