

Semana de 7 a 11 de Junho de 2021

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
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
3ª-feira										
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	jardineira de frango [batata, frango e legumes]		49,2	51,8	4,1	6,6	1,2	0,4	470,0
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, pimento e feijão verde</i>								
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
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); filetes de pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja)	2,8	14,6	6,6	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	filetes de 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 manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	0,4	67,5
5ª-feira										
Almoço	Sopa	Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas								
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Lanche										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	couve lombarda	sopa (aipo); pasteis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); 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	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		16,3	37,6	2,1	23,5	3,1	1,3	430,8
	Salada	alface, milho e beterraba								
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 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.



Toronto, Ontario, Canadá

Parada do Dia de Portugal na Dundas Street
Terceiro maior festival de rua de Toronto,
com início em 1966





Semana de 14 a 18 de Junho de 2021

				alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão verde		sopa (aipo); esparguete (glúten); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	rolo de carne [carne de vaca e porco] no forno com massa esparguete			16,9	25,8	0,9	18,2	0,8	0,1	336,9
	Salada	alface, tomate e cenoura			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	42,5
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/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de abóbora e cenoura		sopa (aipo); abrótea; pescada; tintureira; leite; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	caldeirada de peixes [abrótea, pescada e tintureira]			26,3	23,4	6,4	6,4	0,9	0,5	257,6
	Legumes Salada	<i>incorporados</i> : pimento, ervilha e cenoura			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			3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de frango									
4ª-feira											
Almoço	Sopa	à lavrador [feijão vermelho e couve lombarda]		sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	massada de peru [massa espiral] com legumes			35,2	12,0	0,3	6,7	1,1	0,3	250,4
	Legumes	brócolos, feijão verde e cogumelos salteados			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/
		pão de mistura com queijo									
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		sopa (aipo); salmão; pudim (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	salada de salmão com grão de bico e molho verde com arroz branco			25,9	27,1	3,8	31,6	5,9	0,2	499,0
	Salada	cenoura, tomate e beterraba			6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Pão - Sobremesa		mistura	pudim		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época			3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de peru									
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete		sopa (aipo); massa (glúten); leite achocolatado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	perninha de frango assada com massa cotovelinhos			35,2	12,0	0,3	6,7	1,1	0,3	250,4
	Salada	alface, pepino e pimento			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
Lanche		leite achocolatado			6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
		pão de mistura com queijo									

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.



Semana de 21 a 25 de Junho de 2021

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de ervilhas	sopa (aipo); massa (glúten); atum; pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	massa [massa espiral] de atum		17,6	24,1	0,8	12,9	1,3	0,7	282,7
	Salada	alface, cenoura e tomate		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	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
pão de mistura com manteiga										
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho francês	sopa (aipo); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	fêveras de porco estufadas com arroz branco		23,2	32,6	0,6	9,5	2,2	0,2	312,2
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura		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%	6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/	
pão de mistura com queijo			8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	3,2	13,2	4,3	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	saladinha de ovo com feijão frade [batata, ovo e feijão frade]		21,5	45,6	5,7	12,0	2,5	0,4	380,4
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde</i>		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	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
pão de mistura com fiambre de frango										
5ª-feira										
Almoço	Sopa		feriado							
	Prato									
	Salada									
Pão - Sobremesa										
Lanche										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); calamares (pota, glúten); iogurte sólido (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	calamares no forno com arroz de ervilhas		8,4	54,1	1,5	23,2	1,9	0,2	462,5
	Salada	alface, cenoura ; <i>incorporados: ervilhas</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	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
pão de mistura com fiambre de peru										

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, 13Tremçoço, 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.



PORTUGUESE TIMES

Losodescendente comanda porta-aviões que desafia os mares da China

New Bedford, Massachusetts, EUA

Mais de 59% da população de New Bedford tem ascendência portuguesa



10 de junho
Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas



Semana de 28 de Junho a 2 de Julho de 2021

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	almôndegas [carne de vaca] estufadas com massa esparguete	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	17,1	26,8	1,7	18,2	0,8	0,1	342,0
	Salada	<i>ervilha, cenoura e milho</i>		4,8	6,8	1,5	2,3	0,0	0,1	44,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte solido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	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	104,5/116,8
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e couve flor		4,8	12,5	4,9	1,6	0,2	0,2	83,9
	Prato	maruca no forno com arroz de couve lombarda		21,0	25,5	1,3	6,7	1,0	0,4	248,6
	Legumes Salada	<i>incorporados: couve lombarda</i> <i>salada: tomate e cenoura</i>	sopa (aipo); maruca; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	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	42,5
Lanche		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda		3,8	14,2	4,3	1,4	0,2	0,2	84,5
	Prato	strogonoff de aves [frango e peru] com cogumelos e massa espiral	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); leite; pão (glúten)	31,7	25,4	1,2	5,9	1,1	0,4	284,1
	Salada	alface, beterraba e cenoura		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		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com marmelada								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete		3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	posta de abrótea cozida com batata e legumes cozidos	sopa (aipo); abrótea; gelado (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	24,7	24,3	5,7	7,0	1,0	0,5	260,4
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde</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	42,5
Lanche		fruta da época		6,2	19,5	1,1	5,6	1,7	0,8	155,4
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho francês e cenoura		3,9	13,5	5,5	1,3	0,2	0,2	80,4
	Prato	massa à lavrador [massa riscada, carne de porco, feijão vermelho e legumes]	sopa (aipo); massa (glúten); chouriço de carne (soja); leite achocolatado (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	23,5	16,7	2,9	11,9	3,1	0,8	267,5
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho</i>		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
Lanche		leite achocolatado		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
Lanche		pão de mistura com queijo								

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.

França

Cerca de 1,5 milhões de portugueses e lusodescendentes vivem neste país

