

Semana de 2 a 6 de Outubro de 2023

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de hortaliça								
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	sopa (aipo); bolonhesa: carne picada (soja, glúten, sulfitos);	12,2	18,2	5,0	1,7	0,1	0,2	108,0
	Salada	alface, cenoura e milho		22,2	23,0	2,4	11,8	3,3	0,3	289,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2	
	Reforço alimentar (Manhã)	pão de mistura com manteiga	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
	Lanche	pão de mistura com queijo + fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
	Reforço alimentar (Tarde)	iogurte sólido	9	22,9	9,8	3,5	1,6	0,9	159,3	
			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura)								
	Prato	posta de pescada no forno com arroz de brócolos	sopa (aipo); pescada; pão (glúten); leite	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Legumes	couve lombarda e cenoura salteados incorporados : brócolos	queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	25,2	36,2	3,4	7,1	1,1	0,5	313,8
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme	4,4	31,1	17,8	6,0	5,4	0,4	195,0	
	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 fiambre de peru + iogurte sólido	9,9	44,8	17,5	6,4	1,7	0,8	279,4	
	Reforço alimentar (Tarde)	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete								
	Prato	massa à lavrador (frango, carne de porco, feijão vermelho, legumes e massa macarronete)	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten);	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda	fiambre de frango (leite, soja);	44,6	41,5	7,2	17,7	4,4	1,1	503,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
	Reforço alimentar (Manhã)	pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
	Lanche	pão de mistura com queijo + leite simples m/g	9,0	22,9	9,8	3,5	1,6	0,9	159,3	
	Reforço alimentar (Tarde)	iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa	mistura	Feriado								
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)		Feriado								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura e lentilhas								
	Prato	nuggets de frango no forno com arroz de cenoura	sopa (aipo); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); pão (glúten); queijo (leite); pão de sementes (glúten, sesamo); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Salada	alface, tomate e pepino		17,4	50,9	2,9	7,7	1,3	1,4	347,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9	
	Reforço alimentar (Manhã)	pão de mistura com queijo	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
	Lanche	pão de sementes com marmelada + iogurte líquido	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
	Reforço alimentar (Tarde)	bolacha água e sal	6,6	36,4	11,9	5,4	3,7	0,3	227,6	
			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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

A Implantação da República Portuguesa foi o resultado de uma revolução organizada pelo Partido Republicano Português, iniciada no dia 2 de outubro e vitoriosa na madrugada do dia 5 de outubro de 1910, que destituiu a monarquia constitucional e implantou um regime republicano em Portugal.



Semana de 9 a 13 de Outubro de 2023

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); massa (glúten); ovo;	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido, massa espiral e legumes)	pão (glúten); pão de mistura (glúten); manteiga (leite, soja);	16,0	29,2	4,3	12,5	2,5	0,3	294,7
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e milho								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				9,9	44,8	17,5	6,4	1,7	0,8	279,4
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura		3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	chili de carnes [carne de vaca e porco] com feijão preto e arroz branco	sopa (aipo); chili (glúten, soja, sulfitos);	26,4	24,9	1,2	5,5	0,8	0,6	256,8
	Legumes	incorporados : milho, cenoura e repolho	pão (glúten); manteiga (leite, soja);	26,4	24,9	1,2	5,5	0,8	0,6	256,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de feijão verde		2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	abrótea no forno com tomilho com salada de batata	sopa (aipo); abrótea; gelatina (sulfitos);	23,5	20,1	1,8	5,2	0,7	0,3	223,4
	Legumes	incorporados : cenoura, feijão verde e ervilha	pão (glúten); queijo (leite, ovo);	25,1	25,7	1,7	5,8	0,8	0,5	258,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade		3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa esparguete	sopa (aipo); massa (glúten);	25,8	23,0	2,4	5,9	0,9	0,3	258,5
	Salada	alface, beterraba e pimento	pão (glúten); queijo (leite, ovo);	2,6	5,4	5,4	0,3	0,0	0,2	34,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura)	sopa (aipo); petinga; pão (glúten);	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	petinga frita com arroz de tomate	queijo (leite, ovo);	27,5	29,2	1,8	22,1	4,9	0,3	431,3
	Salada	alface, cenoura e tomate	fiambre de peru (leite, soja);	3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Reforço alimentar (Tarde)				1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

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

10 de Outubro
Dia Mundial da Saúde Mental

data criada em 1992 pela Federação Mundial de Saúde Mental (World Federation for Mental Health)

**MENTAL HEALTH
IS A UNIVERSAL
HUMAN RIGHT**

WMHD 2023 Official Theme



Semana de 16 a 20 de Outubro de 2023

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo);	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	hamburguer no forno [carne de vaca] com esparguete	hamburguer (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); pão (glúten);	16,0	19,5	4,5	16,7	0,8	0,2	292,8
	Salada	alface, couve roxa e pimento	queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja);	2,8	3,9	3,5	0,3	0,0	0,0	28,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo);	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	pescada assada com arroz de cenoura	pescada; pão (glúten);	18,7	18,8	2,6	4,5	0,6	0,4	191,9
	Legumes	curgete, feijão verde e repolho salteados	queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja);	1,2	7,0	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	sopa (aipo);	4,8	15,0	5,4	1,4	0,2	0,2	91,8
	Prato	massa [massa espiral] de aves [frango e peru]	massa (glúten); pão (glúten);	23,0	15,9	2,0	4,6	0,8	0,2	198,3
	Salada	beterraba, alface e cenoura	manteiga (leite, soja);	1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				5,6	56	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês	sopa (aipo);	4,0	16,3	7,9	1,4	0,3	0,3	93,5
	Prato	saladinha de cavala (batata, cavala e legumes)	cavala; pudim (leite); pão (glúten);	25,8	34,4	0,5	16,9	1,6	1,1	397,6
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde	queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		4,8	31,2	3,8	4,4	0,6	0,7	187,0
Reforço alimentar (Manhã)				12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Lanche				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa (aipo);	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	fêveras de porco estufadas com feijão vermelho e arroz branco	pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre peru (leite, soja); iogurte (leite);	33,0	32,2	2,8	13,6	3,1	0,4	386,2
	Salada	alface, tomate e milho	bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	2,1	9,0	7,5	0,1	0,0	0,2	31,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				9,9	44,8	17,5	6,4	1,7	0,8	279,4
Reforço alimentar (Tarde)				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 contém 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.



Dia Mundial da Alimentação

Melhor produção
Melhor nutrição
Melhor meio ambiente
Uma vida melhor



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

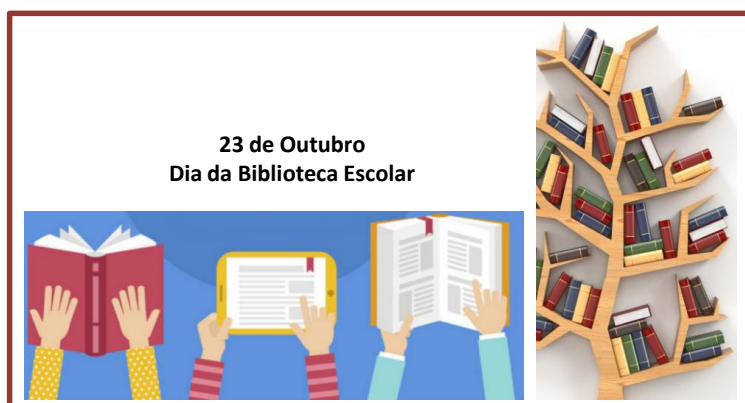
Water heroes are **#FoodHeroes**

<https://youtu.be/PaZez-Cm0l8>

Semana de 23 a 27 de Outubro de 2023

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo);	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz branco	douradinhos (peixe, crustáceos, glúten,	12,1	37,0	0,9	11,8	0,8	0,1	305,5
	Salada	alface, milho e couve roxa	moluscos); pão (glúten); queijo (leite, ovo);	3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	fiambre de frango (leite, soja); leite	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g		15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas	sopa (aipo);	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	perninha de frango estufada com massa macarronete	massa (glúten);	25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Legumes	curgete, cogumelos e cenoura salteada	cogumelos (sulfitos); pão (glúten);	2,5	3,9	3,6	0,5	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	fiambre de frango (leite, soja) queijo (leite, ovo);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com queijo	iogurte (leite)	6,8	22,4	0	0,9	0,9	0,8	137,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		4	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo);	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	saladinha de ovo e grão-de-bico [ovo, grão-de-bico e batata]	ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten);	13,8	25,4	5,1	12,3	2,6	0,4	269,4
	Legumes	incorporados : cenoura, ervilha e feijão verde	pão de sementes (glúten, sesamo);	13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	iogurte (leite)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		8,3	16,5	8,1	0	0	0,8	93,9
Lanche		pão de sementes com compota + iogurte sólido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo);	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	massada de carne (carne de porco, massa riscada e legumes)	massa (glúten);	41,5	28,4	1,2	4,0	1,0	0,6	318,6
	Legumes	incorporados : repolho, cenoura e couve lombarda	pão (glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		5,6	56,0	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo);	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate	filetes panados (pescada, glúten);	29,0	35,6	1,5	10,2	1,9	0,3	355,4
	Salada	alface, beterraba e cenoura	pão (glúten); queijo (leite, ovo);	2,4	6,8	6,7	0,1	0,0	0,3	37,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	iogurte (leite);	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido	bolacha maria (glúten, lactose, soja)	12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

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 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.



Semana de 30 de Outubro a 3 de Novembro de 2023

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo);	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0	
	Prato	almôndegas de aves estufadas com esparguete	almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3	
	Salada	alface, couve roxa e milho	esparguete (glúten);	2,6	3,6	3,1	0,3	0,0	0,0	26,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	glúten); pão (glúten);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)			queijo (leite);	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Lanche			fiambre de peru (soja, leite); iogurte (leite)	4,0	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1	
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	sopa (aipo);	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6	
	Prato	arroz de peixe (pescada, tamboril e legumes)	pescada;	24,3	27,1	4,5	4,7	0,8	0,4	259,7	
	Legumes	incorporados : feijão verde, ervilha e cenoura	tamboril;	8,5	50,1	28,3	6,4	4,7	1,2	291,7	
Pão - Sobremesa	mistura	pudim	pudim (leite);	8,5	50,1	28,3	6,4	4,7	1,2	291,7	
Reforço alimentar (Manhã)			pão (glúten);	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Lanche			fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); leite	14,6	28,4	10,6	6,2	3,1	0,8	229,5	
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	Feriado									
	Prato										
	Salada										
Pão - Sobremesa											
Reforço alimentar (Manhã)											
Lanche											
Reforço alimentar (Tarde)											
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo);	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1	
	Prato	massa de atum	atum; massa (glúten);	26,1	23,7	3,1	17,5	1,7	1,1	358,2	
	Salada	alface, cenoura e beterraba	pão (glúten);	2,4	6,8	6,7	0,1	0,0	0,3	37,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	fiambre de frango (leite, soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)			queijo (leite);	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Lanche			iogurte (leite)	12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1	
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte (leite)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão verde	pão (glúten);	4,9	15,5	5,4	1,4	0,2	0,2	94,4	
	Prato	perninha de frango no forno com oregãos e arroz branco	cogumelos (sulfitos);	3,5	33,6	1,0	10,3	1,5	0,2	244,9	
	Legumes	feijão verde, cogumelos e cenoura salteados	manteiga (leite, soja);	2,3	4,4	3,6	0,5	0,1	0,1	30,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	fiambre de frango (leite, soja);	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)			bolacha integral (glúten, lactose, soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche			pão de mistura com fiambre de frango + sumo de fruta 100%	5,6	56,0	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3	
Reforço alimentar (Tarde)			bolacha integral	4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5	

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, 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.

1 de Novembro
A Festum Omnium Sanctorum, festividade do dia de Todos-os-Santos é celebrada em honra de todos os santos e mártires, conhecidos ou não.