

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	massa esparguete com legumes e soja	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5	
	Salada	alface, cenoura e milho	27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3	
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 margarina	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183	
3ª-feira			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Almoço	Sopa	creme de legumes (alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura)								
	Prato	arroz de brócolos com grão de bico	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7	
	Legumes	couve lombarda, cenoura e brócolos cozidos	13,2	54,2	4,0	7,9	1,0	0,2	346,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	4,0	4,6	4,2	0,6	0,1	0,1	39,3	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	3,6	39,4	19,0	3,5	0,7	0,2	220,0	
4ª-feira			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Almoço	Sopa	de curgete								
	Prato	massada de legumes (massa espiral e legumes) com feijão vermelho	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4	
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde	16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7	
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 marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com compota + bebida vegetal	11,3	37,6	13,9	4,8	0,8	1,6	238,5	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura e lentilhas	sopa (aipo); crepes vegetarianos (crepes de legumes (glúten, soja, sésamo); pão (glúten); margarina (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	crepes vegetarianos no forno com ervilhas e arroz de cenoura	8,5	71,2	5,7	9,5	1,6	1,2	410,5	
	Salada	alface, tomate e pepino	1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9	
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 margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	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 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.

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

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	massa de legumes (massa e legumes) com cogumelos	8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e milho	3,4	11,7	2,6	0,6	0,0	0,3	65,7
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 margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal	4,2	33,8	7,3	4,6	2,6	0,1	207
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 cenoura	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	chili de vegetariano com feijão preto e arroz branco	19,6	61,7	3,4	7,6	1,2	0,2	429,9
	Legumes	<i>incorporados</i> : milho, cenoura e repolho	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal							
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	grão de bico no forno com tomilho e salada de batata	19,6	67,4	6,6	6,3	1,2	0,2	410,9
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, feijão verde e ervilha	13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	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 curgete e feijão frade	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	estufado de soja com massa esparguete	22,0	34,3	7,8	15,0	2,0	0,2	362,1
	Salada	alface, beterraba e pimento	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)		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de legumes (alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	curgete panada no forno com arroz de feijão branco e tomate	3,6	19,6	1,7	6,4	0,9	0,1	151,6
	Salada	alface, cenoura e tomate	1,4	3,7	3,5	0,2	0,0	0,1	21,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	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, 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, Lip-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

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda								
	Prato	favas estufadas com pimento e massa esparguete	sopa (aipo); massa esparguete (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Salada	alface, couve roxa e pimento		5,8	19,3	2,7	3,7	0,6	0,1	135,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,8	3,9	3,5	0,3	0,0	0,0	28,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos								
	Prato	estufado de lentilhas com arroz de cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Legumes	curgete, feijão verde e repolho salteados		16,4	52,7	5,1	5,7	0,9	0,2	332,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,2	7,0	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Lanche		pão integral com margarina + bebida vegetal		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco								
	Prato	seitan salteado com massa espiral	sopa (aipo); seitan (glúten, soja); massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,8	15,0	5,4	1,4	0,2	0,2	91,8
	Salada	beterraba, cenoura e alface		20,6	40,7	3,3	15,9	2,4	0,3	394,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + sumo de fruta 100%		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		4,8	54,9	31,6	0,9	0,1	0,7	250,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês								
	Prato	saladinha de legumes (batata e legumes) com feijão frade	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); margarina (soja)	4,0	16,3	7,9	1,4	0,3	0,3	93,5
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde		19,6	67,4	6,6	6,3	1,2	0,2	410,9
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 compota		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor								
	Prato	feijão vermelho estufado em cebolada com arroz branco	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Salada	alface, tomate e milho		20,0	62,6	3,9	6,2	0,8	0,1	325,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,1	9,0	7,5	0,1	0,0	0,2	31,6
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Lanche		pão de mistura com compota + iogurte vegetal		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		8,3	35,3	10,4	3,0	0,5	0,9	208,0
7ª-feira										
8ª-feira										
9ª-feira										
10ª-feira										
11ª-feira										
12ª-feira										
13ª-feira										
14ª-feira										
15ª-feira										
16ª-feira										
17ª-feira										
18ª-feira										
19ª-feira										
20ª-feira										

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.



16 October 2023
World Food Day
WATER IS LIFE IS FOOD
LEAVE NO ONE BEHIND

Dia Mundial da Alimentação

Melhor produção
Melhor nutrição
Melhor meio ambiente
Uma vida melhor



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

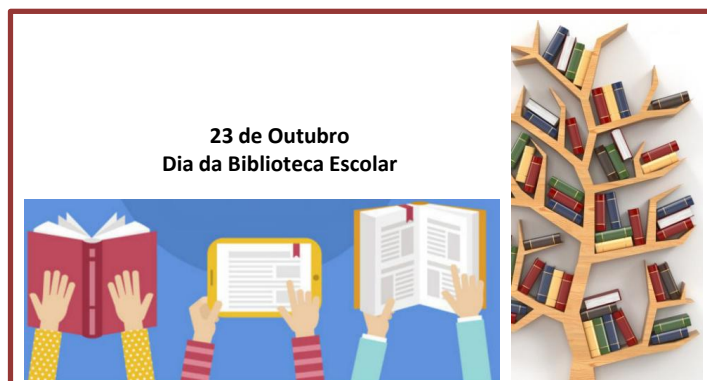
Water heroes are
#FoodHeroes

<https://youtu.be/PaZez-Cm0I8>

Semana de 23 a 27 de Outubro de 2023

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); rissóis de tofu e espinafres (gluten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz branco		6,0	43,9	5,4	13,5	2,1	0,1	325,5
	Salada	alface, milho e couve roxa		3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
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			8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0	
Reforço alimentar (Tarde)			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	legumes estufados (repolho e feijão verde) com feijão branco e massa macarronete		18,9	54,4	4,9	6,7	1,1	0,2	359,3
	Legumes	curgete, cogumelos e cenoura salteada		2,5	3,9	3,6	0,5	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)			5,2	16,2	0,0	5,4	2,6	0,8	139,0	
Lanche			3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Tarde)			3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); gelatina (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); bebida vegetal (soja)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	saladinha de grão-de-bico [grão-de-bico e batata]		19,6	67,4	6,6	6,3	1,2	0,2	410,9
	Legumes	incorporados : cenoura, ervilha e feijão verde		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)			8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222	
Lanche			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Reforço alimentar (Tarde)										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	massada de legumes com lentilhas		16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Legumes	incorporados : repolho, cenoura e couve lombarda		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)			4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Lanche			3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); seitan (glúten, soja); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	bifinhos de seitan no forno com arroz de tomate		16,4	22,9	1,6	25,2	8,3	0,7	388,9
	Salada	alface, beterraba e cenoura		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			5,9	10,9	0,0	3,2	0,9	0,8	95,3	
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 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 30 de Outubro a 3 de Novembro de 2023

		alergéneos	Prot	HC	Açúç	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); massa	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	76,0	
	Prato	soja estufada com cogumelos e massa esparguete	esparguete	22,1	29,1	6,3	7,6	1,2	285,5	
	Salada	alface, couve roxa e milho	(glúten); soja; cogumelos	3,3	9,8	2,7	0,5	0,2	56,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(sulfitos); pão	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	(glúten); margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	(leite, soja); iogurte	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	222,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	vegetal (soja)	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	83,0	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	92,6	
	Prato	grão de bico no forno com arroz de tomate		19,6	67,4	6,6	6,3	1,2	410,9	
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	43,4	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5	
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal		7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	241,0	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	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); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	97,1	
	Prato	massada de legumes (brócolos e feijão verde) com lentilhas		16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	392,7	
	Legumes	<u>incorporados</u> : feijão verde, ervilha e cenoura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota		8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	222,0	
Lanche		pão de centeio com margarina + iogurte vegetal		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	42,5	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); seitan (glúten, soja); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); pão de sementes (glúten, sesamo); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	4,9	15,5	5,4	1,4	0,2	94,4	
	Prato	salteado de legumes (cenoura e repolho) com seitan e arroz branco		20,0	32,8	3,8	9,2	1,7	0,2	299,5
	Legumes	feijão verde, cogumelos e cenoura salteados		2,3	4,4	3,6	0,5	0,1	0,1	30,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	67,5	
Lanche		pão de sementes com compota + sumo de fruta 100%		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	148,8	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	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 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.

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.