

Semana de 2 a 6 de Outubro de 2023

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de hortaliça							
	Prato	massa esparguete com legumes e soja	sopa (aipo); soja; massa	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	99,5
	Salada	alface, cenoura e milho	(glúten); pão	27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	463,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com margarina	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Lanche</b>		pão de mistura com compota + fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183
			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de legumes (alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura)	sopa (aipo); pão	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	96,7
	Prato	arroz de brócolos com grão de bico	(glúten); margarina	13,2	54,2	4,0	7,9	1,0	346,3
	Legumes	couve lombarda, cenoura e brócolos cozidos	(leite, soja); iogurte	4,0	4,6	4,2	0,6	0,1	39,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
<b>Lanche</b>		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	3,6	39,4	19,0	3,5	0,7	0,2	220,0
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de curgete	sopa (aipo); massa	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	104,4
	Prato	massada de legumes (massa espiral e legumes) com feijão vermelho	(glúten); pão	16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	392,7
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde	(glúten); bebida	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com marmelada	11,3	37,6	13,9	4,8	0,8	1,6	238,5
<b>Lanche</b>		pão de mistura com compota + bebida vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte vegetal							
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Legumes								
Pão - Sobremesa									
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>									
<b>Lanche</b>									
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>									
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura e lentilhas	sopa (aipo); crepes	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	118,1
	Prato	crepes vegetarianos no forno com ervilhas e arroz de cenoura	vegetarianos (crepes de	8,5	71,2	5,7	9,5	1,6	410,5
	Salada	alface, tomate e pepino	legumes (glúten, soja, sésamo); pão (glúten); margarina (leite, soja); pão de	1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	16,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
<b>Lanche</b>		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		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
<b>2ª-feira</b>									
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
<b>3ª-feira</b>									
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							
<b>4ª-feira</b>									
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							
<b>5ª-feira</b>									
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
<b>6ª-feira</b>									
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

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
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	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de sementes com margarina	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>Lanche</b>		pão de mistura com marmelada + fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte vegetal	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
<b>3ª-feira</b>			3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
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	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com compota	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>Lanche</b>		pão integral com margarina + bebida vegetal	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0	
<b>4ª-feira</b>			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
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	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com margarina	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>Lanche</b>		pão de mistura com marmelada + sumo de fruta 100%	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte vegetal	4,8	54,9	31,6	0,9	0,1	0,7	250,1	
<b>5ª-feira</b>			3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
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	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
<b>Lanche</b>		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
<b>6ª-feira</b>										
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	
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com margarina	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
<b>Lanche</b>		pão de mistura com compota + iogurte vegetal	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		bolacha água e sal	8,3	35,3	10,4	3,0	0,5	0,9	208,0	
<b>7ª-feira</b>			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, Lip-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

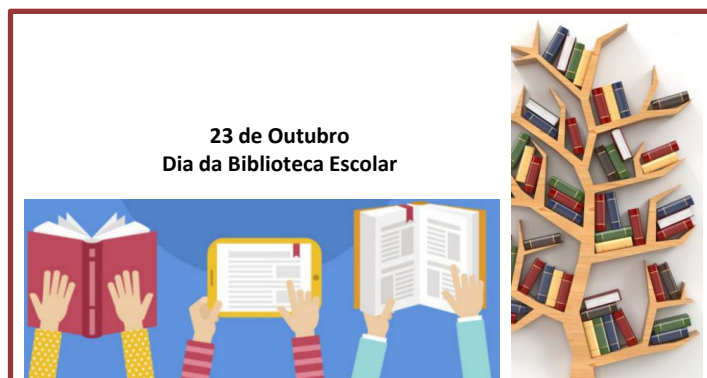
Water heroes are  
**#FoodHeroes**

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

Semana de 23 a 27 de Outubro de 2023

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de brócolos	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)		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 + bebida vegetal	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas	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)		pão de centeio com margarina	5,2	16,2	0,0	5,4	2,6	0,8	139,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	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	<b>incorporados</b> : cenoura, ervilha e feijão verde	2,5	3,9	3,6	0,5	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
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 sementes com marmelada + bebida vegetal	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura	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	<b>incorporados</b> : repolho, cenoura e couve lombarda	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)		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
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de curgete	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)		pão de mistura com marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	5,9	10,9	0,0	3,2	0,9	0,8	95,3
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 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	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); massa	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	soja estufada com cogumelos e massa esparguete	esparguete (glúten); soja; cogumelos	22,1	29,1	6,3	7,6	1,2	0,2	285,5
	Salada	alface, couve roxa e milho	(glúten); soja; cogumelos (sulfitos); pão	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)		pão de mistura com margarina	(glúten); margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	(leite, soja); iogurte	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	vegetal (soja)	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	sopa (aipo); cogumelos	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	grão de bico no forno com arroz de tomate	(sulfitos); pão (glúten); margarina	19,6	67,4	6,6	6,3	1,2	0,2	410,9
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos	(soja); bebida vegetal (soja)	4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	0,1	43,4
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 marmelada	(soja); bebida vegetal (soja)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida 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
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Salada									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); pão	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	massada de legumes (brócolos e feijão verde) com lentilhas	(glúten); margarina	16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Legumes	<i>incorporados</i> : feijão verde, ervilha e cenoura	(soja); iogurte vegetal	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(soja)	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 centeio com margarina + iogurte vegetal		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); seitan	4,9	15,5	5,4	1,4	0,2	0,2	94,4
	Prato	salteado de legumes (cenoura e repolho) com seitan e arroz branco	(glúten, soja); cogumelos	20,0	32,8	3,8	9,2	1,7	0,2	299,5
	Legumes	feijão verde, cogumelos e cenoura salteados	(sulfitos); pão (glúten); margarina	2,3	4,4	3,6	0,5	0,1	0,1	30,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(soja); pão de sementes	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	(glúten, sesamo); bolachas de água e sal	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com compota + sumo de fruta 100%	(glúten, soja, sulfitos)	2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,8
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 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.**