

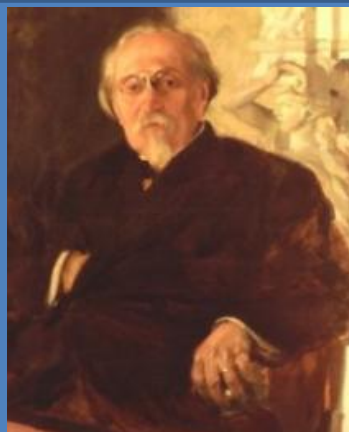
Semana de 3 a 7 de Outubro de 2022

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda e abóbora	4,1	15,2	7,5	1,4	0,2	0,3	89,4
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas	12,1	37,0	0,9	11,8	0,8	0,1	305,5
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados	2,8	3,9	3,5	1,7	0,2	0,1	41,3
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 queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
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 sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve flor	4,3	16,0	7,7	1,3	0,2	0,3	92,4
	Prato	massa à lavrador (carne de porco, feijão vermelho, massa macarronete e legumes)	56,3	49,6	9,1	18,6	5,7	1,3	612,3
	Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve lombarda	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época							
4ª-feira									
Almoço	Sopa								
	Prato	feriado							
	Legumes								
Pão - Sobremesa									
Reforço alimentar (Manhã)									
Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)									
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão verde	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e esparguete	22,9	36,0	2,7	24,1	3,8	0,3	461,3
	Salada	beterraba, couve roxa e milho	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 fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido	12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve branca e grão de bico	4,0	18,7	8,3	1,5	0,3	0,3	103,8
	Prato	arroz de peixe (abrótea, tintureira e delicias do mar)	20,9	20,2	0,5	4,3	0,7	0,3	215,9
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos	3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
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 manteiga	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 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Às 9h da manhã do dia 5 de Outubro, foi proclamada a República a partir da varanda dos Paços do Concelho de Lisboa.

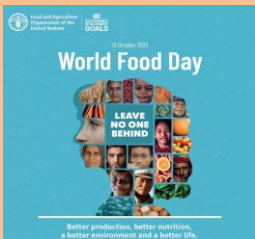
Depois da implantação, foi criado um governo provisório chefiado por Teófilo Braga que foi rapidamente substituído pelo **primeiro Presidente da República eleito, Manuel de Arriaga**, que tomou posse a 24 de Agosto de 1911. Entre outras mudanças, com a implantação da República, foram substituídos os símbolos nacionais: o hino nacional, a bandeira e a moeda.



Semana de 10 a 14 de Outubro de 2022

		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	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3
	Salada	alface, cenoura e milho	1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
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 manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época	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
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, alho francês, curgete, brócolos e couve flor)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de brócolos	38,6	45,1	7,2	11,2	2,0	0,4	439,4
	Legumes	couve lombarda e cenoura salteados <u>incorporados</u> : brócolos							
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 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 e feijão vermelho	3,7	16,3	6,4	1,3	0,2	0,3	91,5
	Prato	perninha de frango no forno com tomilho e massa espiral	25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Salada	alface, couve roxa e cenoura	3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	32,6
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 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 + fruta da época	9,0	22,9	9,8	3,5	1,6	0,9	159,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura	3,4	13,3	5,4	1,4	0,3	0,2	78,8
	Prato	posta de abrótea estufada com batata guisada	26,3	23,4	6,4	6,4	0,9	0,5	257,6
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde							
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme	4,4	31,1	17,8	6,0	5,4	0,4	195,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + 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
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de cenoura	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, chouriço, feijão branco e legumes) com arroz branco	30,3	41,9	5,2	12,6	3,3	0,9	405,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, repolho e couve lombarda							
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 sementes com manteiga + iogurte líquido	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
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 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.



Respeite a comida
Compre e consuma apenas o que precisa!
Respeite os agricultores que produzem os alimentos e os recursos utilizados para fazê-lo. Respeite um planeamento eficaz das refeições e o armazenamento adequado dos alimentos, diminuindo o desperdício alimentar e contribuindo para um futuro mais sustentável.

16 de Outubro: DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Semana de 17 a 21 de Outubro de 2022

		alergéneos	Prot	HC	Açúç	Líp	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 ovo colorida (ovo cozido, massa espiral e legumes) com molho de tomate	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)		pão de mistura com manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de centeio com fiambre de peru + iogurte sólido	8,8	29,1	16,1	4,4	2,0	0,9	191,9
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 carnes [carne de vaca e porco] com feijão preto e arroz branco	26,4	24,9	1,2	5,5	0,8	0,6	256,8
	Legumes	incorporados : milho, cenoura e repolho							
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 queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão mistura com marmelada + fruta da época	4,8	54,9	31,6	0,9	0,1	0,7	250,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	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	bacalhau fresco no forno com tomilho com batata cozida e legumes	30,0	30,6	2,1	6,0	0,9	0,7	276,5
	Legumes	incorporados : cenoura, feijão verde e ervilha							
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 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
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	25,8	23,0	2,4	5,9	0,9	0,3	258,5
	Salada	alface, beterraba e milho	2,4	6,0	5,0	0,3	0,0	0,2	30,5
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 queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, alho francês, curgete, brócolos e couve flor)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	tintureira frita com arroz de tomate	26,4	24,9	1,2	5,5	0,8	0,6	256,8
	Salada	alface, cenoura e tomate	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)		pão integral com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido	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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Limite o desperdício alimentar

Cerca de um terço de todos os alimentos produzidos para consumo humano são perdidos ou desperdiçados. Cabe a cada um de nós ajudar a contrariar esta realidade, com pequenos gestos diários, que podem marcar a diferença.

16 de Outubro: **DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO**

Semana de 24 a 28 de Outubro de 2022

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	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	rolo de carne no forno [carne de vaca e porco] com esparguete	16,0	19,5	4,5	16,7	0,8	0,2	292,8
	Salada	alface, couve roxa e pimento	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)		pão de sementes com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	pescada assada com molho de tomate e arroz de cenoura	18,7	18,8	2,6	4,5	0,6	0,4	191,9
	Legumes	curgete, feijão verde e repolho salteados	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)		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão integral com queijo + leite simples m/g	13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
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 cenoura com feijão branco	4,8	15,0	5,4	1,4	0,2	0,2	91,8
	Prato	massa [massa riscada] de aves [frango e peru]	23,0	15,9	2,0	4,6	0,8	0,2	198,3
	Salada	beterraba, alface 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 manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + sumo de fruta 100%	5,6	56	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de alho francês	4,0	16,3	7,9	1,4	0,3	0,3	93,5
	Prato	saladinha de cavala com feijão frade (batata, cavala, feijão frade e legumes)	29,2	41,3	4,5	17,3	1,7	1,2	441,4
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde							
Pão - Sobremesa	mistura	puddim	8,5	50,1	28,3	6,4	4,7	1,2	291,7
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	4,8	31,2	3,8	4,4	0,6	0,7	187,0
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido	12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
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	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	perna de porco estufada e fatiada com arroz branco	21,5	25,6	1,5	7,3	1,8	0,2	256,3
	Salada	alface, tomate e milho	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)		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido	8,3	45	26,6	3,9	1,5	0,2	249,6
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.



28 de Outubro: DIA MUNDIAL DA TERCEIRA IDADE

Os idosos são pilares no seio da família, eles são responsáveis pela transmissão de valores e de conhecimentos aos mais novos, funcionando como um ponto de equilíbrio familiar, ajudando à criação dos mais novos da família

Semana de 31 de Outubro a 4 de Novembro de 2022

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); atum; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	arroz de atum com abóbora de halloween e sangue de morcego (molho de tomate)		42,9	45,4	5,2	29,9	4,3	1,8	613,9
	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 fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido		12,3	38,0	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa									
	Prato	feriado								
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); leite achocolatado (leite)	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]		13,8	25,4	5,1	12,3	2,6	0,4	269,4
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, ervilha e feijão verde								
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 manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com compota + leite achocolatado		9,5	68,2	46,8	13	10,2	0,1	450,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	pá de porco no forno fatiada com massa cotovelinhos		25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Legumes	repolho, cenoura e couve lombarda salteados		3,7	5,1	4,9	0,3	0,0	0,1	36,8
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 queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época		5,6	56,0	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); pescada; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de tomate		29,0	35,6	1,5	10,2	1,9	0,3	355,4
	Salada	alface, beterraba e cenoura		2,4	6,8	6,7	0,1	0,0	0,3	37,2
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 fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido		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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Festum Omnium Sanctorum

É a festa em "honra a todos os santos, conhecidos e desconhecidos".

A comemoração regular começou quando, em 13 de maio de 609 ou 610, o Papa Bonifácio IV dedicou o Panteão (o templo romano em honra a todos os deuses) a Maria e a todos os santos.