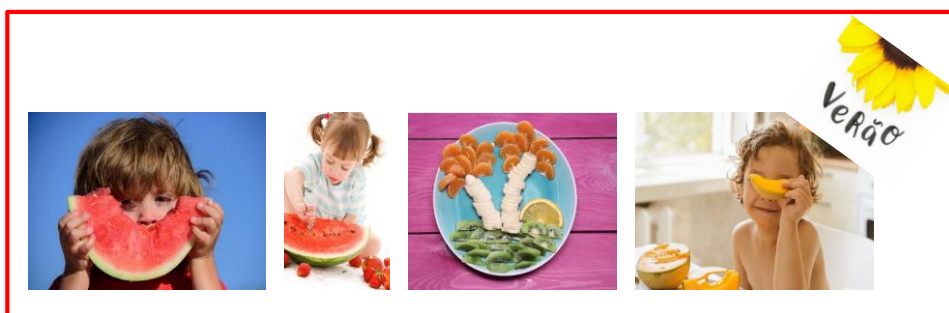


Semana de 7 a 11 de julho de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	hambúrguer de vaca no forno e massa cotovelos		18,6	14,4	0,6	8,8	2,7	0,2	213,0
	Salada	alface, tomate e cenoura		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				12,3	39,9	16,6	7	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pudim (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); leite	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco		22,8	27,0	0,6	18,8	2,9	0,9	371,3
	Legumes	curgete, feijão verde e cenoura salteados		1,1	2,5	2,1	3,2	0,5	0,0	42,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		2,3	13,7	10,4	0,1	1,7	0,3	84,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				8,6	27,4	8,9	4,1	1,6	0,5	183
Reforço alimentar (Tarde)				6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira										
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; queijo (leite); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	ovo mexido com ervilhas e massa salteada com cenoura e milho		11,3	20,6	2,4	11,9	2,3	0,5	236,2
	Salada	alface, beterraba e pepino		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	saladinha de pescada com batata e legumes cozidos		13,4	32,1	5,9	4,0	0,6	0,4	220,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)				4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite); bolacha de milho (soja)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de frango estufado com arroz de cenoura		27,9	20,3	1,9	9,3	1,6	0,5	278,2
	Salada	couve-roxa, milho e cenoura		1,3	5,9	2,0	0,2	0,0	0,1	30,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				5,4	25,5	1,1	4,2	1,4	1,3	163,8
Lanche				9,6	39,9	16,6	9,7	5,2	1,1	286,9
Reforço alimentar (Tarde)				0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52

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, 13Tremço, 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.



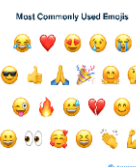
Semana de 14 a 18 de julho de 2025

Semana de 14 a 18 de julho de 2025			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; barrinhas de pescada panadas (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); leite	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas			12,3	32,4	0,7	9,6	0,5	0,1	268,0
	Salada	alface, pepino e beterraba			1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga			4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão integral com queijo + sumo de fruta 100%			8,5	37,0	20	3,7	1,4	1,0	217,8
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g			6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de peru no forno com molho de laranja e massa macarronete			24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Salada	juliana de couve, alface e cenoura			1,3	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	13,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo			8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + iogurte líquido			11,3	41,5	18,2	6,4	2,5	1,5	271,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	filetes de pescada estufados com batata cozida			16,8	12,6	1,5	4,8	0,7	0,5	162,2
	Salada	tomate, couve-roxa e milho			1,3	5,5	1,7	0,3	0,0	0,1	29,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru			6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época			4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de brócolos		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz			17,3	32,0	2,9	15,1	3,5	0,4	335,3
	Legumes	incorporados : couve lombarda, cenoura e couve-coração			1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo			8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido			12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho			16,7	20,0	2,4	5,5	0,9	0,9	197,6
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e milho			2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango			6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época			9,2	32,2	8,7	3,0	1,3	1,1	194,5
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria (DI)			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, 13Tremço, 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.



O termo "emoji" tem origem japonesa, combinando "e" (絵), que significa "imagem", e "moji" (文字), que significa "letra".



Semana de 21 a 25 de julho de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	Salada	alface, cenoura e couve-roxa		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche				4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)				4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes de pescada; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz branco		17,3	24,7	0,8	7,9	1,2	0,5	241,8
	Salada	beterraba, juliana de couve e milho		1,8	6,1	2,5	0,3	0,0	0,2	33,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				13,4	33,6	16,6	6,0	2,8	1,2	242,9
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); leite	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	pá de porco assada fatiada com massa macarronete		23,9	16,9	0,9	24,7	7,8	0,4	387,7
	Salada	cogumelos, curgete e feijão verde salteados		1,5	1,6	1,3	3,3	0,5	0,0	41,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)				6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	saladinha de ovo com batata e grão de bico cozidos		12,0	18,7	3,4	9,5	2,0	0,4	209,8
	Legumes	incorporados: feijão verde, ervilhas e cenoura		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Reforço alimentar (Manhã)				6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; queijo (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); bolacha de milho (soja)	4,6	15,2	2,6	1,4	0,2	0,2	87,0
	Prato	arroz de aves (frango e peru)		18,0	17,3	1,4	7,4	1,7	0,3	209,4
	Salada	alface, pepino e tomate		0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)				0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

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.



I ♥
Primos
24 de Julho



Semana de 28 a 31 de julho de 2025

Semana de 28 a 31 de julho de 2025			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Prato	empadão de arroz com atum, ervilhas, cenoura e milho		15,8	22,3	2,0	9,9	0,9	0,8	243,7
	Salada	incorporados: cenoura, ervilha e milho		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido	12,7	41,0	16,6	5,0	2,5	1,2	261,7	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,4	14,2	2,8	1,5	0,2	0,2	82,7
	Prato	perninha de frango no forno com massa espiral		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Salada	alface, pepino e couve roxa		1,4	1,8	1,6	0,2	0,0	0,0	13,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
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	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	feijoada vegetariana (feijão, cogumelos, cenoura e repolho) com arroz branco		8,8	37,7	2,6	6,8	1,0	0,3	251,0
	Legumes	<u>incorporados:</u> cogumelos, cenoura e repolho		1,4	2,8	1,0	0,3	0,0	0,0	18,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com fiambre de peru		6,1	18,0	1,1	5,2	1,7	1,3	145,1
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido	8,6	41,5	18,2	9,1	4,9	1,0	284,8	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); bolacha água e sal (glúten, soja, leite, sulfitos)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com massa esparguete		16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	Legumes	brócolos, cenoura e milho salteados		1,3	4,9	1,1	0,4	0,0	0,1	28,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%	9,2	43,2	19,9	2,9	1,3	1,1	239,7	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal (DI)	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	
6ª-feira										
Almoço	Sopa									
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										

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, 13Tremço, 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.

Você sabia que o Dia dos Avós tem origem portuguesa?

Foi uma senhora chamada Ana Elisa Couto (1926-2007), conhecida como Dona Aninhas, que reivindicou a instituição de uma data que valorizasse a figura dos avós.

Natural de Penafiel e avó de seis netos, ela tentou durante quase 20 anos que a data comemorativa fosse reconhecida. A data escolhida para a sua celebração foi 26 de julho, por este ser o dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo.

