



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; tofu (soja); pão (glúten)	4,7	16,9	4,1	1,5	0,2	0,3	95,3
	Normal	arroz de atum com cenoura e ervilhas		30,7	38,9	3,8	20,5	2,0	1,4	466,7
	Vegetariana	tofu no forno com arroz de cenoura		8,2	33,9	1,8	16,8	2,4	0,5	323,7
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de nabo e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	4,9	18,8	5,8	1,8	0,2	0,3	104,9
	Normal	ranch (massa macarronete, porco, frango, grão, cenoura, couve-coração e repolho)		29,7	24,3	5,4	20,7	5,3	0,5	403,5
	Vegetariana	ranch (massa macarronete, grão, cenoura, couve-coração e repolho)		12,6	43,6	4,3	9,4	1,2	0,3	311,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e repolho		2,1	5,3	1,4	0,4	0,0	0,0	32,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de couve-branca e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes panados (pescada, glúten); pão (glúten)	5,5	19,4	4,6	1,7	0,2	0,3	109,7
	Normal	filetes de pescada panados no forno com arroz branco		27,5	48,3	1,3	17,4	2,6	0,7	465,5
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) e arroz branco		12,8	62,4	1,8	14,8	2,3	0,4	440,8
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e cenoura		1,5	4,6	4,2	0,1	0,0	0,1	24,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	perna de peru no forno fatiada com molho de tomilho e limão, massa cotovelinhos		35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
	Vegetariana	lentilhas estufadas com tomilho e massa cotovelinhos		15,4	49,4	2,1	8,1	1,2	0,4	337,7
	Salada/Legumes	cogumelos, cenoura e milho salteados		1,7	7,0	1,5	0,5	0,0	0,2	39,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de lentilhas e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bacalhau; pão (glúten)	5,3	18,9	3,8	1,5	0,2	0,3	106,1
	Normal	bacalhau salteado com batata e legumes (batata palha, cebola e pimento) e arroz branco		16,5	49,0	1,6	17,9	2,6	2,5	428,3
	Vegetariana	alho francês salteados com batata e legumes (alho francês, batata palha, cebola e pimento)		3,6	17,0	3,2	12,8	1,8	0,2	197,9
	Salada/Legumes	pepino, tomate e cenoura		0,9	3,1	3,0	0,3	0,1	0,1	17,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.

5 de Novembro

DIA MUNDIAL DO CINEMA

Os irmãos franceses Auguste e Louis Lumière inventaram o cinema, através da criação do cinematógrafo, um aparelho que funcionava como câmara e projetor, tendo realizado a primeira exibição pública de um filme em Paris, em 28 de dezembro de 1895.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	ovo mexido com massa espiral salteada com ervilha, cenoura e milho		18,1	38,1	3,2	23,2	4,2	0,7	437,0
	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e massa espiral		10,1	42,0	4,1	8,4	1,2	0,3	287,2
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e milho		4,2	11,0	2,2	0,6	0,1	0,2	66,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; seitan (glúten, soja); castanhas (frutos de casca rija); pão (glúten)	5,6	18,3	3,9	1,6	0,2	0,3	105,6
	Normal	rojões com arroz branco		27,9	42,7	0,8	38,4	10,3	0,4	632,5
	Vegetariana	rojões de seitan com arroz branco		8,5	42,6	0,7	16,5	2,4	0,2	357,5
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		1,6	2,1	2,0	0,4	0,1	0,0	17,8
	Sobremesa	fruta da época/castanhas		1,2/1,8	15,2/22,8	15,0/5,6	0,4/0,7	0,0/0,1	0,0/0,8	69,8/105,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];b medalhões de pescada; pão (glúten)	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	medalhões de pescada estufados com molho de cenoura, batata assada e arroz branco		29,9	65,2	3,8	23,1	3,3	0,7	595,3
	Vegetariana	feijão-branco estufado com couve penca e batata assada		13,4	46,2	2,8	14,9	2,1	0,3	376,6
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	4,7	16,5	3,7	1,6	0,2	0,3	94,6
	Normal	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete		35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
	Vegetariana	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete		13,0	50,3	3,3	9,9	1,4	0,4	347,9
	Salada/Legumes	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		1,2	4,4	3,9	0,3	0,0	0,1	24,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cavala; couve-flor crocante (glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	5,4	20,4	5,5	1,8	0,2	0,3	113,9
	Normal	arroz de cavala		26,9	31,8	0,3	16,8	2,6	1,7	389,6
	Vegetariana	couve-flor crocante (panada no forno) com arroz de tomate		6,2	48,7	1,8	14,5	2,1	0,2	355,6
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e couve branca		1,9	6,0	5,9	0,3	0,1	0,2	33,4
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,2/26,1	15,2/0,0	15,0/0,0	0,4/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0	69,8/104,7
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.

DIA DE SÃO MARTINHO

feita litúrgica e popular em honra de Martinho de Tours celebrada anualmente a 11 de Novembro.



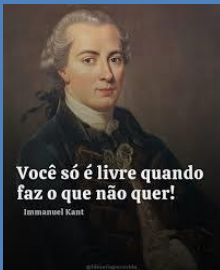
			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfido de sódio); pão (glúten)	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		20,7	56,6	1,3	30,3	4,0	1,6	587,7
	Vegetariana	arroz de ervilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		9,1	49,6	6,7	8,1	1,3	0,2	311,2
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	5,4	19,0	3,6	1,6	0,2	0,3	107,5
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete		16,2	49,6	2,2	8,3	1,3	0,4	343,2
	Salada/Legumes	feijão-verde, cenoura e brócolos salteados		2,6	4,0	3,1	7,5	1,1	0,1	93,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; lombinhos de salmão; pão (glúten)	4,9	19,0	6,1	1,8	0,2	0,3	106,9
	Normal	lombinhos de salmão no forno com molho de orégãos e arroz branco		24,8	40,4	0,8	43,2	7,6	0,4	654,8
	Vegetariana	grão-de-bico no forno com molho de laranja e arroz branco		11,7	61,4	2,3	16,4	2,3	0,4	447,0
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	5,6	19,3	4,1	1,7	0,2	0,3	110,6
	Normal	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura) e arroz branco		36,5	29,4	5,9	14,2	3,0	1,2	393,2
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		10,3	32,3	6,1	7,7	1,2	0,3	241,9
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,7	17,0	4,2	1,6	0,2	0,3	96,0
	Normal	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		14,5	37,4	4,9	8,5	1,3	0,3	286,9
	Vegetariana	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		14,5	37,4	4,9	8,5	1,3	0,3	286,9
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.

20 de Novembro

DIA MUNDIAL DA FILOSOFIA



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos); queijo (leite); massa (glúten); hambúrguer de lentilhas (glúten, ovo); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli		34,4	28,7	1,3	20,6	6,9	0,8	441,1
	Vegetariana	hambúrguer de lentilhas no forno com massa fusilli		21,7	96,6	1,3	21,8	1,2	0,2	473,1
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		1,5	3,0	2,9	0,2	0,0	0,1	19,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; ovo; pudim (leite); pão (glúten)	5,3	18,9	3,7	1,8	0,2	0,3	108,9
	Normal	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco		40,2	42,9	0,7	36,5	5,3	1,7	666,1
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, salsa) com arroz branco		12,8	62,4	1,8	14,8	2,3	0,4	440,8
	Salada/Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados		2,6	8,2	2,4	0,7	0,1	0,2	48,6
	Sobremesa	fruta da época/pudim		1,2/4,7	15,2/27,5	15,0/20,9	0,4/4,5	0,0/3,5	0,0/0,6	69,8/168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	massa de aves (frango e peru) com legumes (massa cotovelos)		32,2	34,3	4,4	14,8	3,2	0,4	401,7
	Vegetariana	massa de feijão branco com legumes (massa cotovelos)		13,7	37,7	4,8	8,5	1,3	0,2	285,0
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados		2,2	3,1	2,6	7,5	1,1	0,1	88,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; pão (glúten)	5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	filete de pescada no forno e arroz de cenoura		26,2	34,1	2,2	16,6	2,4	0,7	393,8
	Vegetariana	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura		5,5	37,7	5,1	14,7	2,2	0,5	307,6
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,9	18,5	5,1	1,6	0,2	0,3	103,0
	Normal	bife de frango estufado com batata assada e arroz branco		36,2	65,4	2,0	22,7	3,4	0,5	619,5
	Vegetariana	grão-de-bico estufado com pimento e batata assada		11,6	46,3	3,5	16,2	2,2	0,4	382,4
	Salada/Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		3,5	5,1	4,1	0,2	0,0	0,0	35,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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, 9Alho, 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.

DIA MUNDIAL DO OLÁ

नमस्ते
HALLO
ЗДРАВІЙТЕ
HOLA
ALOHA
CIAO
GUTEN TAG
HELLO
HEJ
AINU
ZDORAVA
SAWATDI
SALUT
FILISTIN
Привіт

O “olá” é uma palavra muito simples que muitas vezes faz toda a diferença, permitindo o contacto entre pessoas desconhecidas e o quebrar do gelo ou do silêncio numa sala.

