

Semana de 3 a 7 de novembro de 2025

Semana de 3 a 7 de novembro de 2025				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e abóbora		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); leite	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	arroz de atum com cenoura e ervilhas			15,4	19,6	2,0	9,8	0,9	0,7	229,9
	Salada	alface, beterraba e tomate			1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
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 integral com queijo + sumo de fruta 100%		8,5	37,0	20,0	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	creme de nabo e couve-flor		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte (leite)	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8
	Prato	rancho (massa macarronete, porco, frango, grão, cenoura, couve-coração e repolho)			17,3	22,9	3,6	10,3	2,7	0,3	255,1
	Legumes	incorporados: cenoura, couve-coração e repolho			1,3	3,3	0,9	0,2	0,0	0,0	20,1
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 manteiga de amendoim + iogurte líquido		11,0	45,0	18,6	6,5	1,9	0,9	284,9	
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 couve-branca e feijão-manteiga		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos), aipo]; filete panado (pescada, glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	4,8	15,8	3,4	1,5	0,2	0,2	91,0
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz branco			17,9	31,5	0,4	7,5	1,1	0,4	268,4
	Salada	tomate, couve-roxa e cenoura			0,9	2,9	2,6	0,1	0,0	0,0	15,0
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 de amendoim +			6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		bolacha de milho (DI) + fruta da época		1,4	19,1	8,0	0,4	0,1	0,3	88,1	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de espinafres		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	perna de peru no forno fatiada com molho de tomilho e limão, massa cotovelinhos			24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Legumes	cogumelos, cenoura e milho salteados			1,2	4,7	1,0	0,4	0,0	0,1	26,7
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 sementes com queijo			8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido		10	42,6	16,7	9,7	5,2	1,1	300,4	
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 lentilhas e abóbora		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bacalhau; pão (glúten); queijo (leite); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Prato	bacalhau salteado com batata e legumes (batata palha, cebola e pimento)			8,7	6,3	0,9	5,4	0,8	1,6	109,0
	Salada	pepino, tomate e cenoura			0,5	1,9	1,8	0,2	0,0	0,0	10,5
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			7,2	27	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
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.

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.



Semana de 10 a 14 de novembro de 2025

Semana de 10 a 14 de novembro de 2025			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	ovo mexido com massa espiral salteada com ervilha, cenoura e milho		11,3	20,6	2,4	11,9	2,3	0,5	236,2
	Legumes	<u>incorporados</u> : 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	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 manteiga + fruta da época		4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; castanhas (frutos de casca rija); pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite)	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	rojões com arroz branco		19,3	27,0	0,8	22,9	6,6	0,3	394,5
	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/castanhas		0,6/1,4	7,9/18,2	7,8/4,5	0,2/0,5	0,0/0,1	0,0/0,7	36,1/84,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru		7,2	26,98	1,1	4,525	1,485	1,431	180,4
Lanche		pão integral com queijo + iogurte sólido		13,4	33,6	16,6	6,0	2,8	1,2	242,9
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 couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; medalhão de pescada; pão (glúten); manteiga (leite, soja); bolacha de milho (soja); leite	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	medalhões de pescada estufados com molho de cenoura e batata assada		17,1	14,2	2,9	7,8	1,2	0,5	196,4
	Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		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)		pão de centeio com manteiga		3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche		bolacha de milho (DI) + fruta da época		1,4	19,1	8,0	0,4	0,1	0,3	88,1
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Salada	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		0,6	2,5	2,2	0,2	0,0	0,0	13,4
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 de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido		13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cavala; gelatina (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); bolachas de milho (soja)	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Prato	arroz de cavala		13,5	16,1	0,3	7,9	1,2	0,9	191,4
	Salada	tomate, beterraba e couve branca		1,1	3,7	3,6	0,2	0,0	0,1	20,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
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		7,8	34,9	8,9	4,7	1,5	1,4	216,4
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)		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, 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.

DIA DE SÃO MARTINHO

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



Semana de 17 a 21 de novembro de 2025

Semana de 17 a 21 de novembro de 2025			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		15,4	28,9	1,2	19,5	2,6	1,3	355,5
	Salada	alface, beterraba e tomate		1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
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		4,5	27,0	1,1	7,2	3,9	0,9	194,0
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 feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	Legumes	feijão-verde, cenoura e brócolos salteados		1,2	2,1	1,7	0,2	0,0	0,0	14,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão mistura com queijo		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época		5,1	34,9	8,9	7,5	3,9	0,9	230,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; lombinhos de salmão; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	Prato	lombinhos de salmão no forno com molho de orégãos e arroz branco		16,1	24,7	0,8	25,3	4,6	0,3	393,9
	Salada	cenoura, couve-roxa e alface		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)		pão integral com fiambre de peru		6,5	20,0	1,2	5,3	1,7	1,3	156,1
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido		6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
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 couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten); bolacha de milho (soja); queijo (leite); leite	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	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)		bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0
Lanche		pão integral com queijo + sumo de fruta 100%		8,5	37,0	20,0	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
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		8,0	20,7	2,6	3,9	0,6	0,2	150,8
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		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	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 manteiga de amendoim + iogurte líquido		11,0	45,0	18,6	6,5	1,9	0,9	284,9
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de água e sal (DI)		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.



Semana de 24 a 28 de novembro de 2025

Semana de 24 a 28 de novembro 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); queijo (leite); massa (glúten); pão (glúten); iogurte (leite)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli			23,8	14,4	0,7	13,5	5,2	0,7	276,2
	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)		pão de mistura com queijo			8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido			14,5	42,6	16,7	5,3	2,7	1,4	278,3
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 espinafres e grão-de-bico		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pudim (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); leite	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	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 milho salteados			1,5	5,1	1,2	0,4	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	pudim	2,3		13,7	10,4	0,1	1,7	0,3	84,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão mistura com manteiga			4,5	27	1,1	7,2	3,9	0,9	194,0
Lanche		pão de sementes com fiambre de frango + fruta da época			7,2	29,6	9,0	6,0	1,8	0,8	203,7
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g			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)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	massa de aves (frango e peru) com legumes (massa cotovelos)			20,9	19,3	3,0	8,1	1,8	0,3	234,3
	Legumes	incorporados : brócolos, pimento vermelho e cenoura			1,1	1,7	1,6	0,3	0,0	0,0	13,1
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 de amendoim			6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido			6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			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)]; filete de pescada; pão (glúten); bolacha de milho (soja); queijo (leite); iogurte (leite)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	filete de pescada no forno e arroz de cenoura			16,8	17,8	1,7	7,9	1,2	0,5	210,8
	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)		bolacha de milho (DI)			0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época			9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha de milho (soja)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	bife de frango estufado com batata assada			22,7	14,3	1,0	7,1	1,1	0,3	214,2
	Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados			1,8	2,8	2,2	0,1	0,0	0,0	18,5
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 centeio com queijo			7,5	28,2	1,1	2,5	1,2	1,0	168,5
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido			9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)			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, 13Tremço, 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.

DIA MUNDIAL DO OLÁ

नमस्ते
HALLO
ЗДРАВЬТЕ
HOLA
ALOHA
CIAO
GUTEN TAG
HELLO
HEY
AINU
ZDORAVA
SAWATDI
SALUT
FILISTIN

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.

