

Semana de 3 a 7 de novembro de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; tofu (soja); pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	tofu no forno com arroz de cenoura		5,1	17,5	1,3	7,9	1,1	0,2	162,8
	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)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				4,4	43,8	24,9	1,7	0,4	0,6	210,1
Reforço alimentar (Tarde)				7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de nabo e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8
	Prato	rancho (massa macarronete, grão, cenoura, couve-coração e repolho)		8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	<u>incorporados</u> : 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)				4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche				11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
Reforço alimentar (Tarde)				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]; manteiga de amendoim (frutos de casca rija); bolacha de milho (soja); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	4,8	15,8	3,4	1,5	0,2	0,2	91,0
	Prato	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) e arroz branco		6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1
	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)				6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche				1,4	19,1	8,0	0,4	0,1	0,3	88,1
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	lentilhas estufadas com tomilho e massa cotovelinhos		6,1	22,8	1,5	3,3	0,6	0,1	147,3
	Legumes	cogumelos, cenoura e milho salteados		1,2	4,7	1,0	0,4	0,0	0,1	26,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta assada		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
Reforço alimentar (Manhã)				4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche				9,5	35,1	9,2	3,6	0,7	0,7	220,3
Reforço alimentar (Tarde)				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)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Prato	alho francês salteados com batata e legumes (alho francês, batata palha, cebola e pimento)		1,7	7,3	1,6	5,4	0,8	0,1	84,0
	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)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				5,2	39,7	13,6	0,9	0,2	0,7	189,2
Reforço alimentar (Tarde)				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, 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)]; massa (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	ervilhas estufadas com tomate e massa espiral salteada com cenoura e milho			5,4	23,2	2,6	6,8	1,0	0,3	177,1
	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	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com doce			3,5	24,3	5,9	1,8	0,4	0,1	136,3
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época			4,7	32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal			2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de ervilhas		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; seitan (glúten, soja); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); bebida vegetal (soja)	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	rojões de seitan com arroz branco			6,3	26,9	0,6	8,0	1,1	0,2	207,3
	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 manteiga de amendoim			6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão integral com doce + bebida vegetal			10,6	31,2	13,8	5,6	0,9	1,4	215,8
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)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); bebida vegetal (soja); margarina (leite, soja)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	feijão-branco estufado com couve lombarda e arroz branco			7,9	36,5	2,0	6,6	1,0	0,2	240,7
	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 margarina			3,0	28,2	1,1	6,2	1,6	0,7	183,6
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)		bebida vegetal			7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); massa (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete			8,5	30,6	2,2	5,0	0,7	0,2	204,7
	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 margarina + iogurte vegetal			9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de nabo e feijão-vermelho		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; couve-flor crocante (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); bolachas de milho (soja)	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Prato	couve flor crocante (panada no forno) com arroz de tomate			3,4	25,0	1,1	6,3	0,9	0,2	172,9
	Salada	tomate, beterraba e couve-branca			1,1	3,7	3,6	0,2	0,0	0,1	20,4
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 marmelada			4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de sementes com doce + fruta da época			4,1	32,2	13,7	2,0	0,4	0,1	164,2
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, 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, Líp-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)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	arroz de ervilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		5,7	30,2	4,0	3,7	0,6	0,2	178,5
	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 margarina		4,1	24,2	0,9	6,4	1,6	0,7	173,5
Lanche		pão de centeio com marmelada + iogurte vegetal		7,7	33,6	9,2	3,2	0,5	0,6	203,8
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)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Prato	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete		11,2	31,3	1,3	3,8	0,6	0,2	207,5
	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 doce		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com doce + fruta da época		5,2	39,7	13,6	0,9	0,2	0,7	189,2
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	Prato	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco		8,3	40,2	1,8	7,8	1,1	0,2	268,4
	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 marmelada		3,4	23,5	6,6	1,4	0,3	0,6	121,3
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte vegetal		5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
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 couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); bebida vegetal (soja)	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4
	Salada	incorporados : 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 mistura com marmelada + sumo de fruta 100%		4,7	48,8	25,5	0,8	0,1	0,7	224,3
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos sde casca rija); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	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	incorporados : 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 doce		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha 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, Lip-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 lentilhas (glúten, ovo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9	
	Prato	hambúrguer de lentilhas no forno e massa fusilli		13,6	59,6	0,6	12,7	0,5	0,1	276,5	
	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 marmelada		4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		9,5	29,6	3,7	9,3	2,2	0,8	250,7	
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 espinafres e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); bebida vegetal (soja)	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9	
	Prato	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) com arroz branco		6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1	
	Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados		1,5	5,1	1,2	0,4	0,1	0,1	29,6	
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 margarina		3,8	20,0	1,1	7,3	1,9	0,7	162,7	
Lanche		pão de sementes com marmelada + fruta da época		4,1	32,9	14,4	2,0	0,4	0,1	167,6	
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
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 vegetal (soja)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0	
	Prato	massa de feijão branco com legumes (massa cotovelos)		7,3	20,2	2,5	3,8	0,6	0,2	145,9	
	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 mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6	
Lanche		boalcha de milho (DI) + iogurte vegetal		5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3	
	Prato	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura		2,9	19,4	3,0	6,4	1,0	0,2	147,7	
	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 mistura com doce + fruta da época		4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de milho (soja)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5	
	Prato	grão-de-bico estufado com pimento e batata assada		8,2	30,2	2,2	7,7	1,0	0,2	226,0	
	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 doce		2,7	30,2	5,8	0,4	0,0	0,6	136,6	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2	
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, 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.

DIA MUNDIAL DO OLÁ

नमस्ते
HALLO
ЗДРАВЕЙТЕ
HOLA
ALOHA
CIAO
GUTEN TAG
HELLO
HEJ
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.

