



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	Encerrado							
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Terça-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Quarta-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								

Quinta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	arroz de atum com cenoura e ervilhas		29,5	36,1	2,2	20,4	2,0	1,2	449,5
	Vegetariana	arroz de lentilhas com cenoura e ervilhas		16,2	63,6	2,7	7,8	1,1	0,2	396,2
	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

Sexta-Feira	Sopa	creme de lentilhas e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); pão (glúten)	5,3	18,9	3,8	1,5	0,2	0,3	106,1
	Normal	hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa esparguete		29,1	28,6	1,3	15,9	4,4	0,3	377,3
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com massa esparguete		21,6	96,5	1,3	21,8	1,2	0,1	472,6
	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 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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	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	alface, pepino e milho		2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9
	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)]; filete de pescada; tofu panado (glúten, soja); pão (glúten)	5,6	18,3	3,9	1,6	0,2	0,3	105,6
	Normal	filete de pescada no forno com arroz de tomate		26,1	33,1	0,8	16,6	2,4	0,6	389,7
	Vegetariana	tofu panado no forno com arroz de tomate		10,1	49,9	0,6	17,0	2,5	0,4	399,0
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		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
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração	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	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	brócolos, couve flor e cenoura salteados		3,4	3,8	3,1	7,4	1,1	0,1	95,4
	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
Quinta-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	4,7	16,5	3,7	1,6	0,2	0,3	94,6
	Normal	arroz de atum		27,8	39,6	0,3	20,2	2,0	1,2	456,6
	Vegetariana	feijão-branco estufado com couve lombarda e arroz branco		13,8	62,5	1,6	15,1	2,2	0,3	447,8
	Salada/Legumes	pepino, couve-roxa e alface		2,4	2,9	2,5	0,3	0,1	0,0	22,8
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,2/ 11,3	15,2/ 0,0	15,0/ 0,0	0,4/ 0,0	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	69,8/ 45,4
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de cenoura e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); pão (glúten)	4,8	18,0	3,1	1,5	0,2	0,3	99,4
	Normal	massa salteada com ovo mexido, cenoura, ervilha e feijão verde (massa espiral)		16,9	20,7	4,1	16,9	3,5	0,5	303,9
	Vegetariana	massa salteada com cenoura, ervilha e feijão verde (massa espiral)		7,3	23,9	4,1	7,9	1,2	0,2	197,0
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde		4,2	7,3	3,4	0,4	0,1	0,1	49,9
	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, 9Alpo, 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.



dia mundial da

gratidão
21 de Setembro

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfito 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 lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		15,9	57,4	4,8	7,9	1,2	0,3	369,8
	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	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura) com arroz branco		35,7	69,3	5,7	20,9	4,0	1,1	615,4
	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
Quarta-Feira	Sopa	creme de curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,5	16,3	3,8	1,6	0,2	0,3	91,8
	Normal	massa salteada de salmão, cogumelos e milho		26,5	18,3	0,8	38,5	7,0	0,4	526,8
	Vegetariana	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho		9,8	37,3	2,2	8,5	1,3	0,2	268,8
	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)]; pão (glúten)	5,6	19,3	4,1	1,7	0,2	0,3	110,6
	Normal	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco		33,0	41,4	0,5	43,9	12,2	0,6	697,7
	Vegetariana	grão de bico no forno com molho de orégãos e arroz branco		11,6	61,2	2,2	16,4	2,3	0,2	445,4
	Salada/Legumes	pepino, milho e alface		2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9
	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, 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.

Equinócio de Outono

22 de Setembro



Uma névoa de **Outono** o ar raro vela,
Cores de meia-cor pairam no céu.
O que indistintamente se revela,
Árvores, casas, montes, nada é meu.

Sim, vejo-o, e pela vista sou seu dono.
Sim, sinto-o eu pelo coração, o como.
Mas entre mim e ver há um grande sono.
De sentir é só a janela a que eu assomo.

Amanhã, se estiver um dia igual,
Mas se for outro, porque é amanhã,
Terei outra verdade, universal,
E será como esta [...]

Fernando Pessoa, (5-11-1932)

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	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	hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos);	35,6	28,6	1,3	21,8	7,6	0,8	456,4
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com massa fusilli e ervilhas	queijo (leite); massa (glúten);	23,8	99,3	1,8	22,0	1,2	0,1	494,3
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura	hambúrguer de espinafres	1,5	3,0	2,9	0,2	0,0	0,1	19,3
	Sobremesa	fruta da época	(glúten, ovo, leite, aipo); pão	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura	(glúten)	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	rancho de carnes (carne de vaca, porco, grão de bico, massa macarronete e legumes)		27,8	38,6	5,3	19,4	5,1	0,3	442,7
	Vegetariana	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)		12,8	44,4	4,2	9,4	1,2	0,2	315,5
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, couve lombarda e repolho		2,6	5,3	2,4	0,3	0,0	0,1	33,7
	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	filetes de pescada no forno e arroz de cenoura		26,2	34,1	2,2	16,6	2,4	0,6	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	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,1	16,1	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	bife de frango estufado e batata assada		27,7	25,1	1,7	15,3	2,3	0,6	351,9
	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, 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.

1 de Outubro

Diam Mundial da Música

