

Semana de 1 a 5 de setembro de 2025

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	hambúrguer de aves (frango e peru) estufado com tomate e esparguete		19,6	17,4	1,4	9,0	2,7	0,3	230,8
	Salada	couve-roxa, alface e cenoura		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)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; pão (glúten); manteiga (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); leite	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	filetes de pescada estufados com molho de tomate e arroz branco		17,5	25,0	1,1	8,0	1,2	0,5	244,2
	Salada	alface, milho e beterraba		1,6	5,8	2,1	0,3	0,0	0,2	31,8
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				8,6	27,4	8,9	4,1	1,6	0,5	183,0
Reforço alimentar (Tarde)				6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0
	Prato	massa á lavrador (carne de vaca, feijão vermelho, massa e legumes)		34,6	29,5	5,3	9,3	2,8	0,4	341,7
	Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda		1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche				14,5	42,56	16,66	5,3	2,65	1,4	278,2507
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cavala; leite creme (leite); bolacha de milho (soja); pão (glúten); iogurte (leite)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	saladinha de cavala com batata cozida e legumes		15,7	15,9	3,1	8,0	1,2	0,9	199,8
	Legumes	incorporados : cenoura, feijão verde e ervilhas		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme		4,4	14,6	13,9	5,1	1,7	0,1	121,2
Reforço alimentar (Manhã)				0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0
Lanche				7,8	34,9	8,9	4,7	1,5	1,4	216,4
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha de milho (soja)	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	perna de frango no forno com arroz de cenoura		27,6	19,7	1,4	9,2	1,6	0,5	273,8
	Salada	couve roxa, tomate 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	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				7,45	28,23	1,1	2,5	1,175	1,033	168,5
Lanche				9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
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 contém 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.

Laureadas com o Prémio Nobel da Paz



Narges Mohammadi



Nadia Murad



Madre Teresa de Calcutá

Semana de 8 a 12 de setembro de 2025

Semana de 8 a 12 de setembro 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)]; 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 couve-flor		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte (leite)	3,9	13,3	2,9	1,4	0,2	0,2	76,6
	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]; pescada; pão (glúten); bolacha de milho (soja); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	4,8	15,8	3,4	1,5	0,2	0,2	91,0
	Prato	medalhão de pescada no forno com arroz branco			17,3	24,7	0,8	7,9	1,2	0,5	241,8
	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)		bolacha de milho (DI)			0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0
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 espinafres		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); bolacha de milho (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		bolacha de milho (D.I.) + 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
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de lentilhas e abóbora		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; paloco; 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	paloco à Gomes de Sá (paloco, batata e ovo cozido)			12,4	12,0	1,0	7,1	1,4	1,4	162,8
	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.



Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	Salada	alface, pepino e milho		1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,0	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 ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes de pescada; pão (glúten); bolacha de milho (soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	filete de pescada no forno com arroz de tomate		16,8	17,4	0,8	7,9	1,2	0,5	209,4
	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)				0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0
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 couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); 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	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura salteados		1,5	2,0	1,7	3,2	0,5	0,0	42,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche				1,4	19,1	8,0	0,4	0,1	0,3	88,1
Reforço alimentar (Tarde)				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)]; atum; gelatina (sulfitos); 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	arroz de atum		13,6	16,1	0,3	9,6	0,9	0,6	207,3
	Salada	pepino, couve-roxa e alface		1,4	1,8	1,6	0,2	0,0	0,0	13,8
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Reforço alimentar (Manhã)				6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
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	de cenoura e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pão (glúten); queijo (leite); bolachas de milho (soja)	4,2	14,2	1,5	1,4	0,2	0,1	81,5
	Prato	massa salteada com ovo mexido, cenoura, ervilha e feijão verde (massa espiral)		10,7	11,6	2,7	9,5	2,0	0,4	175,2
	Legumes	incorporados : cenoura, ervilha 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				7,8	34,9	8,9	4,7	1,5	1,4	216,4
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 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.



Semana de 22 a 26 de setembro 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);	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate	manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	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)];	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Prato	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	chouriço (leite, soja); pão (glúten); queijo (leite); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Legumes	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)			pão mistura com queijo	8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche			bolacha de milho (D.I.) + 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
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten);	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	massa salteada de salmão, cogumelos e milho	manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	18,8	17,2	0,7	24,5	4,5	0,3	365,7
	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			pão de mistura com manteiga + iogurte sólido	10,0	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
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco	pão (glúten); bolacha de milho (soja); queijo (leite); leite	23,7	26,6	0,5	27,5	8,1	0,4	451,6
	Salada	pepino, milho e alface		1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9
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 (D.I.)	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	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 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, 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.

Equinócio de Outono



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)

Semana de 29 a 3 de outubro de 2025

Semana de 29 a 3 de outubro de 2025				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	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); bolacha de milho (soja); 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		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
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); queijo (leite); 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 integral com manteiga			3,8	20	1,2	8,0	4,1	0,8	169,8
Lanche		pão de sementes com queijo + fruta da época			8,6	27,4	8,9	4,1	1,6	0,5	183
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); queijo (leite); iogurte (leite)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	rancho de carnes (carne de vaca, porco, grão de bico, massa macarronete e legumes)			17,0	22,9	3,6	10,5	2,9	0,2	255,8
	Legumes	incorporados : cenoura, couve lombarda e repolho			1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
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 manteiga de amendoim			6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
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
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; pão (glúten); iogurte (leite)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	filetes 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 fiambre de frango + fruta da época			7,8	34,9	8,9	4,7	1,5	1,4	216,4
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido			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); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha de milho (soja)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	bife de frango estufado com batata assada			22,7	14,3	1,0	7,1	1,1	0,3	214,2
	Salada	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, 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.

