

Semana de 1 a 5 de setembro de 2025

Semana de 1 a 5 de setembro de 2025				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-coração		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); bebida vegetal (soja)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	hambúrguer de espinafres no forno com esparguete e ervilhas salteadas			15,3	61,8	1,1	15,9	1,0	0,1	320,6
	Salada	couve-coração, couve-roxa e cenoura			1,2	2,9	2,0	0,1	0,0	0,0	17,1
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 compota			4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		bolacha de milho (D.I.) + bebida vegetal			8,0	19,6	8,2	4,4	0,7	1,1	150,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			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)]; falafel (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	falafel (bolinhos de grão-de-bico) no forno com arroz branco			8,8	47,2	1,5	7,8	1,1	0,2	299,3
	Legumes	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)		pão de centeio com margarina			2,7	25,4	1,0	6,1	1,5	0,6	170,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época			4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal			2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
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); iogurte vegetal (soja)	4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0
	Prato	massa de legumes (feijão vermelho, massa e legumes)			7,8	21,5	2,5	3,7	0,5	0,1	152,2
	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)		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 marmelada + iogurte vegetal			9,1	32,4	9,1	3,5	0,6	0,7	206,8
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 brócolos e feijão-branco		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	saladina de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde e couve-flor) com batata cozida			4,6	16,7	3,8	3,3	0,5	0,3	116,0
	Legumes	incorporados : cenoura, feijão verde e ervilha			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 de mistura com compota + sumo de fruta 100%			4,7	48,1	24,7	0,8	0,1	0,7	220,9
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal			2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	feijão-vermelho estufado com couve-coração, cenoura e pimento, arroz de cenoura			7,7	30,9	3,6	6,7	1,0	0,3	217,1
	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)		pão de centeio com marmelada			3,0	33,8	6,7	0,4	0,1	0,6	153,2
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 água e sal			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.

Laureadas com o Prémio Nobel da Paz



Narges Mohammadi



Nadia Murad



Madre Teresa de Calcutá

Semana de 8 a 12 de setembro de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e abóbora		4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	tofu no forno com arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; tofu (soja); pão (glúten);	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	margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	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				4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve-flor		3,9	13,3	2,9	1,4	0,2	0,2	76,6
	Prato	rancho (massa macarronete, grão, cenoura, couve-coração e repolho)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten);	8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	incorporados : cenoura, couve-coração e repolho	manteiga de amendoim (frutos de casca rija); bebida vegetal (soja)	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				13,7	36,1	9,4	8,7	1,4	1,6	278,6
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		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	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos), aipo]; bolacha de milho (soja); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	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)				0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0
Lanche				4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres		3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	lentilhas estufadas com tomilho e massa cotovelinhos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	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				5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
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		4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Prato	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento e batata cozida	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	4,2	17,7	2,7	3,3	0,5	0,3	119,0
	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				4,7	48,1	24,7	0,8	0,1	0,6	220,9
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, 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 15 a 19 de setembro de 2025

Semana de 15 a 19 de setembro 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); cogumelos (sulfitos); pão (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	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete			11,2	31,3	1,3	3,8	0,6	0,2	207,5
	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)		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)]; tofu panado (glúten, soja); pão (glúten); bolacha de milho (soja); bebida vegetal (soja)	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	tofu panado no forno com arroz de tomate			5,9	24,5	0,5	8,0	1,1	0,2	196,0
	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)		bolacha de milho (DI)			0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0
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)]; massa (glúten); 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	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
	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)		pão de centeio com margarina			3,0	28,2	1,1	6,2	1,6	0,7	183,6
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)		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); 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	feijão-branco estufado com couve lombarda e arroz branco			8,0	37,5	2,9	6,6	1,0	0,3	245,0
	salada	pepino, couve-roxa e alface			1,4	1,8	1,6	0,2	0,0	0,0	13,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão 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 cenoura e feijão-vermelho		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); bolachas de milho (soja)	4,2	14,2	1,5	1,4	0,2	0,1	81,5
	Prato	massa salteada com cenoura, ervilha e feijão verde (massa espiral)			4,0	13,4	2,3	3,5	0,5	0,1	101,3
	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)		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.



Semana de 22 a 26 de setembro de 2025

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)]; 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 lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		11,7	43,4	2,9	3,6	0,6	0,2	257,5	
	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)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5	
	Prato	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4	
	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 doce		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6	
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 vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4	
	Prato	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho		5,6	21,0	1,1	3,9	0,6	0,1	143,4	
	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 integral com marmelada		3,4	23,5	6,6	1,4	0,3	0,6	121,3	
Lanche		pão de mistura com doce + iogurte vegetal		9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4	
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)]; massa (glúten); bolacha de milho (soja); bebida vegetal (soja)	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2	
	Prato	grão de bico no forno com molho de orégãos, arroz branco		8,3	40,2	1,8	7,8	1,1	0,2	268,4	
	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 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	
	Salada	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, 9Alpico, 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



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

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	hambúrguer de espinafres no forno e massa fusilli e ervilhas	hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); massa (glúten); pão	15,2	61,7	1,1	12,9	0,5	0,1	292,8
	Salada	alface, tomate e cenoura	(glúten); bolacha de milho (soja); bebida vegetal (soja)	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)				4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche				8,0	19,6	8,2	4,4	0,7	1,1	150,0
Reforço alimentar (Tarde)				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)];	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	pão (glúten); margarina (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); bebida vegetal (soja)	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)				3,8	20,0	1,1	7,3	1,9	0,7	162,7
Lanche				4,1	32,9	14,4	2,0	0,4	0,1	167,6
Reforço alimentar (Tarde)				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)];	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)	massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	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)				6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche				9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)				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)];	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	pão (glúten);	2,9	19,4	3,0	6,4	1,0	0,2	147,7
	Salada	alface, beterraba e pepino	(glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	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)				0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0
Lanche				4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	grão-de-bico estufado com pimento e batata assada	pão (glúten);	8,2	30,2	2,2	7,7	1,0	0,2	226,0
	Salada	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados	margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de milho (soja)	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)				2,7	30,2	5,8	0,4	0,0	0,6	136,6
Lanche				9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
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 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.

1 de Outubro

