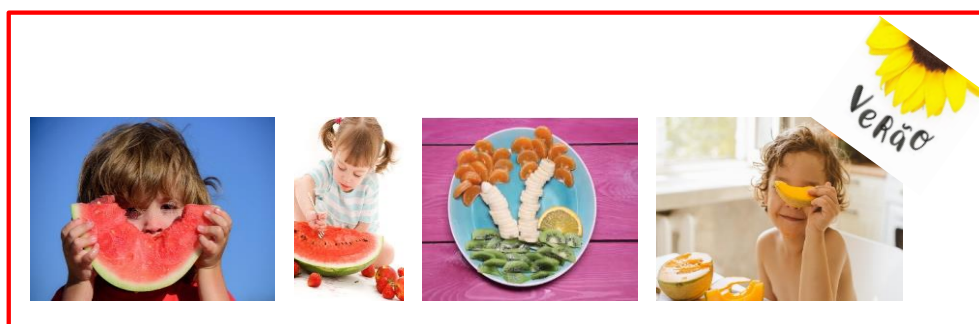


Semana de 7 a 11 de julho de 2025

Semana de 7 a 11 de julho 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 espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); massa (glúten); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	hambúrguer de espinafres no forno com massa cotovelos e ervilhas salteadas			15,3	61,8	1,1	15,9	1,0	0,1	320,6
	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 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
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de espinafres		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	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 cenoura salteados			1,1	2,5	2,1	3,2	0,5	0,0	42,2
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 margarina			4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
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); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	lentilhas salteadas com massa fusilli, cenoura, milho, alface, beterraba e pepino			12,0	34,5	4,5	3,9	0,6	0,2	224,6
	Salada	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados			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 doce			4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
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
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	saladinha de legumes com batata			3,7	15,9	3,1	3,2	0,5	0,2	108,6
	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 de mistura com marmelada			4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
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		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de milho (soja)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	grão-de-bico estufado com pimento e arroz de cenoura			8,3	35,6	2,7	7,8	1,1	0,2	249,2
	Salada	couve-roxa, milho e cenoura			1,3	5,9	2,0	0,2	0,0	0,1	30,4
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 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, 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



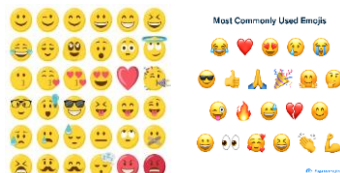
Semana de 14 a 18 de julho de 2025

Semana de 14 a 18 de julho de 2025				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz de ervilhas			6,4	36,2	4,4	6,5	1,2	0,1	232,3
	Salada	alface, pepino e beterraba			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)		pão de mistura com margarina			4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão integral com doce + sumo de fruta 100%		4,0	41,8	24,8	1,6	0,3	0,6	199,1	
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bolinhos de feijão preto (glúten); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete			7,7	30,6	1,5	3,8	0,6	0,2	190,7
	Salada	juliana de couve, alface e cenoura			1,3	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	13,0
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 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	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	ervilhas estufadas com curgete e batata cozida			4,5	17,5	2,4	3,4	0,5	0,2	119,7
	Salada	tomate, couve-roxa 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 mistura com doce			4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
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	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de brócolos		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); pão de sementes (glúten, sésamo)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)			6,6	13,8	2,3	3,7	0,5	0,2	115,5
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e couve-coração			1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,2		10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com marmelada			3,5	25	6,6	1,8	0,4	0,1	131,6
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	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho			10,9	37,3	2,8	5,3	0,7	0,1	243,5
	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 mistura com margarina			4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
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)		bolacha integral		2,2	16,4	0,8	3,9	1,8	0,4	111,5	

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, 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.



O termo "emoji" tem origem japonesa, combinando "e" (絵), que significa "imagem", e "moji" (文字), que significa "letra".



Semana de 21 a 25 de julho de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com esparguete		11,4	34,4	1,7	4,0	0,6	0,3	221,8
	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)		pão de mistura com margarina		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de sementes 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
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	favas estufadas com arroz branco		5,4	29,6	1,4	6,5	0,9	0,2	201,1
	Salada	beterraba, juliana de couve e milho		1,8	6,1	2,5	0,3	0,0	0,2	33,9
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 compota + 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
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento, com massa macarronete		5,1	20,4	2,6	3,7	0,6	0,2	137,2
	Salada	cogumelos, curgete e feijão verde salteados		1,5	1,6	1,3	3,3	0,5	0,0	41,8
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 compota		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal		11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	saladinha de batata com grão-de-bico e legumes		9,8	43,1	4,4	4,7	0,6	0,3	258,7
	Legumes	incorporados: feijão verde, ervilhas e cenoura		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 margarina		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com compota + 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	creme de cenoura e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	4,6	15,2	2,6	1,4	0,2	0,2	87,0
	Prato	feijão-manteiga estufado com couve-lombarda e cenoura, arroz branco		8,2	37,2	2,9	6,6	1,0	0,3	244,5
	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		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		9,1	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, 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.



I ♥
Primos
24 de Julho



Semana de 28 a 31 de julho de 2025

Semana de 28 a 31 de julho de 2025			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão de sementes (glúten, sésamo); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Prato	empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho		12,7	46,1	1,9	3,8	0,5	0,2	273,6
	Salada	incorporados : cenoura, ervilha 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 margarina		3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		11,1	37,8	18,8	6,2	1,2	0,5	250,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	4,4	14,2	2,8	1,5	0,2	0,2	82,7
	Prato	grão de bico no forno com orégãos e massa espiral		8,5	30,5	2,1	5,0	0,7	0,2	204,5
	Salada	alface, pepino e couve roxa		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 compota		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão integral com margarina + bebida vegetal		10,6	26,4	9,0	11,3	2,4	1,5	249,6
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-lombarda	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	feijoada vegetariana (feijão, cogumelos, cenoura e repolho) com arroz branco		8,8	37,7	2,6	6,8	1,0	0,3	251,0
	Legumes	incorporados : cogumelos, cenoura e repolho		1,4	2,8	1,0	0,3	0,0	0,0	18,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
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
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; esparguete (glúten); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); margarina (soja); bolacha água e sal (glúten, soja, leite, sulfitos)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	esparguete salteado com tomate e feijão vermelho		6,3	18,3	1,0	3,6	0,5	0,1	132,0
	Legumes	brócolos, cenoura e milho salteados		1,3	4,9	1,1	0,4	0,0	0,1	28,0
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 compota		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
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 água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
6ª-feira										
Almoço	Sopa									
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										

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.

Você sabia que o Dia dos Avós tem origem portuguesa?

Foi uma senhora chamada Ana Elisa Couto (1926-2007), conhecida como Dona Aninhas, que reivindicou a instituição de uma data que valorizasse a figura dos avós.

Natural de Penafiel e avó de seis netos, ela tentou durante quase 20 anos que a data comemorativa fosse reconhecida. A data escolhida para a sua celebração foi 26 de julho, por este ser o dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo.

