

Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026

Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026			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); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); 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 marmelada			4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6	
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)]; curgete panada (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja); bebida vegetal (soja)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	curgete panada com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)			5,1	24,1	3,9	3,4	0,5	0,3	149,6
	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 manteiga de amendoim			6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com creme vegetal + fruta da época		5,1	34,8	8,8	6,7	1,7	0,8	223,1	
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal		7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de espinafres		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (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 arroz de açafrão			4,9	30,1	2,2	6,5	0,9	0,3	201,0
	Salada	beterraba, couve-coração e cenoura			1,1	3,6	2,8	0,1	0,0	0,1	19,4
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			4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
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-coração e lentilhas		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8
	Prato	massa salteada com grão-de-bico, milho, ervilhas e cenoura			10,9	37,3	2,8	5,3	0,7	0,1	243,5
	Legumes	incorporados : milho, ervilhas e cenoura			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 centeio com manteiga de amendoim			5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7	
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		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja; leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolachas de milho (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	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 creme vegetal			4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
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 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos.**

**UNIDOS
 NOS
 DESAFIOS
 ÚNICOS
 NAS
 VITÓRIAS**

4 de Fevereiro Dia Mundial de Luta Contra o Cancro

Iniciativa global da União Internacional de controlo do Cancro (UICC), a maior e mais antiga organização dedicada à luta contra o cancro, da qual a Liga Portuguesa Contra o Cancro é membro pleno desde 1983.
 Objectivos : **aumentar a consciencialização sobre a doença e promover a prevenção, a deteção precoce e o acesso equitativo a cuidados de**

Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026

			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 (glúten); pão de sementes	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Prato	empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho	(glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	12,7	46,1	1,9	3,8	0,5	0,2	273,6
	Legumes	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)				4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche				10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja); iogurte vegetal (soja)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	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)				6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche				5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,3
Reforço alimentar (Tarde)				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)]; seitan (glúten, soja); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	seitan no forno com molho cremoso de cenoura e arroz branco		5,9	26,1	2,0	7,9	1,1	0,3	201,9
	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)				4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
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
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de grão-de-bico e nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; esparguete (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,5	16,7	3,9	1,8	0,2	0,2	95,8
	Prato	esparguete salteado com tomate e grão		8,7	32,0	1,5	4,9	0,7	0,1	210,8
	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)				5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche				5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho-francês e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Prato	chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura		8,1	33,1	3,9	6,9	1,0	0,4	228,6
	Legumes	incorporados : pimento, cenoura e curgete		0,9	2,1	2,0	0,2	0,1	0,0	13,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche				11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
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. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

12 de Fevereiro Dia da Mão Vermelha

Criado em 2002 por iniciativa da ONU, com a instituição do Protocolo Facultativo à Convenção sobre os Direitos da Criança, assinado por



Apesar da existência de convenções internacionais contra o uso de crianças na guerra, estima-se que o número de crianças soldados espalhadas pelo mundo ande entre 300 e 500 mil (entre elas um terço são

Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026

			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); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte 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 marmelada		4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6
Lanche		pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Carnaval										
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0
	Prato	arroz de favas com legumes		6,3	30,6	4,1	3,7	0,6	0,2	182,9
	Legumes	incorporados : cenoura, feijão-verde e milho		1,1	5,4	1,5	0,3	0,0	0,1	28,3
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		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	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	salteado de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde e couve-flor) com massa		5,4	19,6	3,7	3,7	0,6	0,3	134,2
	Legumes	couve-coração, cenoura e pimento salteados		0,9	2,2	1,3	3,2	0,5	0,0	41,1
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 manteiga de amendoim		5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolacha de milho (soja)	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	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 mistura com creme vegetal		4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
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 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. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**



C
A
R
N
A
V
A
L



Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; tofu (soja); pão (glúten);	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	tofu no forno com arroz de cenoura	(glúten); pão de sementes (glúten, sésamo);	5,1	17,5	1,3	7,9	1,1	0,2	162,8
	Salada	alface, beterraba e tomate	manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	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 marmelada	4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6
Lanche			pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
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 nabo e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten);	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8
	Prato	rancho (massa macarronete, grão, cenoura, couve-coração e repolho)	pão (glúten); manteiga de amendoim	8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	incorporados : cenoura, couve-coração e repolho	(frutos de casca rija); creme vegetal (soja; leite); iogurte 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)			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 creme vegetal + sumo de fruta 100%	5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,3
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
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]; pão (glúten);	6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1
	Salada	tomate, couve-roxa e cenoura	bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	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)			pão de mistura com doce	4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
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 espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos);	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	lentilhas estufadas com tomilho e massa cotovelinhos	pão (glúten); manteiga de amendoim	6,1	22,8	1,5	3,3	0,6	0,1	147,3
	Legumes	cogumelos, cenoura e milho salteados	(frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	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)			pão de centeio com manteiga de amendoim	5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche			pão de mistura com marmelada + fruta da época	5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
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 lentilhas e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten);	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)	creme vegetal (soja; leite); manteiga de amendoim	1,7	7,3	1,6	5,4	0,8	0,1	84,0
	Salada	pepino, cenoura e alface	(frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten,	0,9	1,5	1,4	0,2	0,0	0,0	10,6
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 creme vegetal	4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
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	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. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

DIA DO PENSAMENTO

22 de Fevereiro

O seu significado:

Reflexão, fraternidade, união e harmonia universal, sem fronteiras e impedimentos políticos ou religiosos.

