



		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	<b>FERIADO</b>								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
<b>LANCHE</b>										
3ª-feira	Sopa	de nabo e feijão vermelho [batata, feijão vermelho, couve portuguesa, cenoura, nabo]	sopa (aipo);	9,9	34,7	4,4	3,7	0,4	0,2	212,2
	Prato	barrinhas de pescada panadas (120g) no forno com saladinha de batata (200g)	barrinhas de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	19,1	57,6	4,1	10,5	0,0	0,2	405,0
	Salada	alface (30g), rabanete (10g) e cenoura (30g)		1,1/0,5	19,0/16,0	19,0/16,0	0,6/0,7	0,1/0,0	0,0/0,0	84,3/69,1
	Sobremesa	maça, laranja ou pêra cozida		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		9,3	48,0	24,7	3,0	1,3	1,1	260,0
<b>LANCHE</b>		sumo de fruta + pão de mistura com queijo								
4ª-feira	Sopa	de alface [batata, cebola, nabo, cenoura, abóbora, alface]	sopa (aipo);	2,5	14,2	4,7	3,3	0,5	0,2	97,1
	Prato	carne de vaca picada (110g) estufada e arroz (45g) de cenoura (30g)	carne picada (sulfitos, soja); pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de frango (leite, soja)	28,4	41,5	5,7	7,1	2,0	0,4	346,3
	Legumes	beterraba (30g), couve roxa (25g) e rúcula (30g)		0,6	14,2	14,2	0,5	0,0	0,0	63,0
	Sobremesa	pêra, ananás		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
<b>LANCHE</b>		iogurte sólido + pão de mistura com fiambre de frango								
5ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo);	2,7	11,7	2,3	3,5	0,5	0,3	90,1
	Prato	posta de salmão (135g) grelhada com batata (200g) alourada	salmão; pão (glúten); queijo (leite, ovo)	31,0	42,3	5,8	33,2	6,2	0,3	596,3
	Legumes	couve-de-Bruxelas (30g), couve lombarda (60g) e couve-flôr (45g) cozidas		1,3	13,9	13,9	0,4	0,1	0,0	65,9
	Sobremesa	kiwi, tangerina		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		8,9	47,0	23,7	3,6	1,4	1,1	255,1
<b>LANCHE</b>		fruta + pão de mistura com queijo								
6ª-feira	Sopa	de alho francês	sopa (aipo);	2,5	13,5	3,9	3,2	0,5	0,2	93,0
	Prato	lombo de porco fatiado (120g) assado no forno com alecrim e massa macarronete (60g) cozida	massa (glúten); pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de peru (soja, leite)	35,2	45,5	4,4	10,0	2,6	0,3	417,1
	Salada	alface (30g), pimento (20g) e cenoura (30g)		1,5	22,5	20,9	0,4	0,1	0,0	99,8
	Sobremesa	ananás, banana		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5
<b>LANCHE</b>		iogurte líquido + pão de mistura com fiambre de peru								

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de nabijas [batata, cebola, nabo, cenoura, abóbora, nabijas]		3,2	14,0	4,4	3,6	0,5	0,2	107,0
	Prato	filetes de arinca (110g) estufados com arroz (45g) de tomate (35g)	sopa (aipo); filetes de arinca; pão (glúten); iogurte	24,4	41,5	5,6	3,7	0,5	0,4	299,6
	Legumes	couve lombarda (60g), cenoura (40g) e nabos (20g) cozidos	(leite); queijo (leite, ovo)	1,2	15,6	15,6	0,5	0,0	0,0	70,5
	Sobremesa	laranja, pêra		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
LANCHE			iogurte líquido + pão de mistura com queijo							
3ª-feira	Sopa	de brócolos e cenoura [batata, cebola, abóbora, brócolos, cenoura]		3,2	13,3	3,7	3,5	0,5	0,2	98,0
	Prato	bife de peru (120g) grelhado com tomilho e esparguete (60g) estufados	sopa (aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (soja, leite); leite	36,5	45,7	4,5	5,8	1,0	0,3	385,0
	Legumes	beterraba (30g), couve roxa (25g) e rabanete (10g)		0,8	18,8	18,8	0,5	0,1	0,0	82,3
	Sobremesa	maça, tangerina		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
LANCHE			leite simples mg + pão de mistura com fiambre de frango							
4ª-feira	Sopa	creme de ervilhas e nabo [batata, ervilhas, cebola, nabo, cenoura]		3,9	15,8	4,2	3,4	0,5	0,2	109,9
	Prato	caldeirada de peixes [batata (150g), tomate (35g), cebola (25g), pimento (10g), palmeta (50g), tamboril (50g), peixe vermelho (50g) e tomilho]	sopa (aipo); caldeirada (palmeta, tamboril peixe vermelho); gelatina (sulfatos); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	33,6	33,9	6,5	5,6	0,8	0,5	323,3
	Salada	alface (30g), cenoura (30g) e couve lombarda (60g)		0,9/	14,5/	14,5/	0,6/	0,1/	0,0/	66,5/
	Sobremesa	pera, kiwi ou gelatina de origem vegetal		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE			fruta + pão de mistura com queijo	8,9	47,0	23,7	3,6	1,4	1,1	255,1
5ª-feira	Sopa	de couve portuguesa [batata, grão-de-bico, cebola, cenoura, couve portuguesa]		10,2	34,3	5,5	5,2	0,6	0,2	227,7
	Prato	massa (40g) de carnes [carne de porco (60g) e carne de vaca (60g)] com feijão vermelho (40g)	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (soja, leite); iogurte (leite)	41,9	49,5	5,9	9,3	2,5	0,4	453,8
	Legumes	beterraba (30g), couve lombarda (60g) e couve roxa (25g)		1,5	22,5	20,9	0,4	0,1	0,0	99,8
	Sobremesa	banana, ananás		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
LANCHE			iogurte sólido + pão de mistura com fiambre de peru							
6ª-feira	Sopa	creme de legumes [batata, nabo, cenoura, couve lombarda]		2,6	13,0	3,8	3,2	0,4	0,2	91,3
	Prato	posta de pescada (130g) cozida com cenoura (40g) e batata cozida (200g)	sopa (aipo); pescada; pão (glúten); leite; queijo (leite, ovo)	32,4	43,5	6,8	2,7	0,4	0,6	331,7
	Legumes	couve de Bruxelas (30g), brócolos (45g) e couve-flôr (45g) cozidos		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	laranja, maça		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		15,2	44,0	20,7	4,9	2,5	1,3	282,6
LANCHE			leite achocolatado mg + pão de mistura com queijo							

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

O objetivo do **Dia Internacional do Obrigado** é simplesmente agradecer a todos aqueles que fazem parte da vida das pessoas e que as ajudam e alegam, só por existirem. Neste dia o mote é dizer "obrigado" às pessoas das quais se gosta, ou demonstrar esse mesmo



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora e cenoura [batata, abóbora, cenoura, nabo, cebola]		1,9	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	88,8
	Prato	lombo de porco (120g) no forno com massa esparguete (60g) cozida	esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	35,5	45,7	4,5	9,9	2,6	0,3	417,9
	Salada	beterraba (30g), couve roxa (25g) e alface (30g)		0,9	15,4	15,4	0,4	0,0	0,0	68,5
	Sobremesa	tangerina, pera		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		7,1	47,1	23,8	5,3	1,6	1,4	263,6
LANCHE			fruta + pão de mistura com fiambre de frango							
3ª-feira	Sopa	creme de favas e cebola [batata, favas, cebola, nabo, cenoura, abóbora]		6,1	18,7	5,3	3,5	0,5	0,2	131,3
	Prato	posta de solha (130g) grelhada com coentros e arroz (45g) de cenoura (30g)	solha; pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	30,9	41,9	3,5	5,7	0,9	0,5	346,5
	Legumes	couve lombarda (60g), repolho (60g) e nabo (20g) cozidos		2,1/0,3	23,9/22,8	22,3/22,8	0,5/0,9	0,1/0,2	0,0/0,0	107,3/96,7
	Sobremesa	laranja, banana ou maçã assada		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
LANCHE			iogurte líquido + pão de mistura com queijo							
4ª-feira	Sopa	de couve-flôr [batata, couve-flôr, abóbora, cenoura]		3,2	13,9	4,4	3,2	0,5	0,2	97,6
	Prato	carne de vaca (120g) [fatiada] estufada com grão-de-bico (60g) e tomilho e massa cotovelinhos (40g)	massa cotovelinhos (glúten); pão (glúten); leite; fiambre de peru (leite, soja)	42,9	62,6	5,8	10,8	2,6	0,3	525,3
	Salada	alface (30g), couve roxa (25g) e cenoura (30g)		0,8	17,9	17,9	0,7	0,1	0,0	80,3
	Sobremesa	maçã, kiwi		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
LANCHE			leite simples mg + pão de mistura com fiambre de peru							
5ª-feira	Sopa	de couve lombarda [batata, couve lombarda, cebola, cenoura]		2,7	13,2	3,8	3,1	0,4	0,2	92,4
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau (115g), batata cozida (200g) alourada no forno, com ovo cozido (1/2) e salsa]	bacalhau: ovo; pão (glúten); queijo (leite, ovo)	34,4	43,4	6,8	6,9	1,3	4,5	377,0
	Legumes	repolho (60g), brócolos (45g), e couve-flôr (45g) cozidos		0,9	13,6	13,6	0,2	0,0	0,0	62,3
	Sobremesa	ananás, tangerina		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		9,3	48,0	24,7	3,0	1,3	1,1	260,0
LANCHE			sumo de fruta + pão de mistura com queijo							
6ª-feira	Sopa	agrião e nabo [batata, cebola, nabo, cenoura e agrião]		3,2	13,1	3,7	3,5	0,6	0,2	97,2
	Prato	coelho (180g) no forno com alecrim e arroz branco (60g)	pão (glúten); iogurte (leite); fiambre de frango (soja, leite)	42,3	50,5	3,1	10,6	2,8	0,4	471,8
	Legumes	beterraba (30g), couve roxa (25g) e alface (30g)		0,9	14,5	14,5	0,6	0,1	0,0	66,5
	Sobremesa	kiwi, pera		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5
LANCHE			iogurte sólido + pão de mistura com fiambre de frango							

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

Em cada estação do ano encontramos **frutas da época**, ou seja, aquelas que se apanham durante esses meses. Recomenda-se consumir estas frutas porque estão no seu máximo esplendor e garantem-nos assim todas as **propriedades e benefícios**. Durante o **inverno** abundam especialmente os **cítricos** que se destacam pelo seu teor vitamínico, especialmente de **vitamina C**, bastante necessária para combater o frio de inverno.





			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde [batata, feijão verde, cebola, cenoura, abóbora]	atum; massa lacinhos	2,8	15,0	5,1	3,3	0,5	0,2	101,2
	Prato	estufado de atum (120g) com manjeriço e massa lacinhos (60g)	(glúten); pão (glúten); iogurte	36,9	51,2	4,5	19,0	1,5	1,3	522,6
	Legumes	cenoura (30g), rabanete (10g), couve lombarda (60g)	(leite); queijo	0,8	18,8	18,8	0,5	0,1	0,0	82,3
	Sobremesa	tangerina, maçã	(leite, ovo)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com queijo								
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda e cebola [batata, lentilhas, cebola, cenoura, abóbora, couve lombarda]	pão (glúten); fiambre de peru	9,2	26,1	4,9	3,4	0,5	0,2	173,7
	Prato	febra de porco (120g) grelhada com batata cozida (200g)	(leite, soja)	34,9	41,2	4,8	6,2	2,0	0,3	364,0
	Legumes	brócolos (45g), couve-flôr (45g), nabo (20g)		0,9	14,5	14,5	0,6	0,1	0,0	66,5
	Sobremesa	kiwi, pera		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		7,1	47,1	23,8	5,3	1,6	1,4	263,6
LANCHE		fruta + pão de mistura com fiambre de peru								
4ª-feira	Sopa	de grelos [batata, cebola, cenoura, grelos]	peixe prata; pão (glúten); iogurte	2,7	13,4	3,8	3,2	0,5	0,2	93,8
	Prato	posta de peixe prata (135g) no forno com arroz (45g) de tomate (35g)	(leite); queijo	33,6	43,4	7,6	7,7	1,4	0,5	380,3
	Legumes	couve lombarda (60g), couve portuguesa (75g) e cenoura (40g)	(leite, ovo)	2,1	23,9	22,3	0,5	0,1	0,0	107,3
	Sobremesa	banana, laranja		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com queijo								
5ª-feira	Sopa	de abóbora e couve-flôr [batata, cebola, nabo, cenoura, abóbora, couve-flôr]	macarrão (glúten); pão (glúten); leite; fiambre de frango	3,4	15,0	5,3	3,3	0,5	0,2	103,4
	Prato	peru (165g) estufado com macarrão (40g) e feijão manteiga (40g)	(leite, soja)	52,3	51,9	3,7	6,1	1,0	0,4	472,5
	Salada	beterraba (30g), couve roxa (25g) e alface (30g)		0,5	17,6	17,6	0,6	0,1	0,0	76,8
	Sobremesa	ananás, maçã		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
LANCHE		leite simples mg + pão de mistura com fiambre de frango								
6ª-feira	Sopa	de repolho [batata, cebola, cenoura, abóbora, repolho]	palmeta; gelado de leite (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	2,5	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	99,1
	Prato	palmeta (130g) grelhada com alecrim e batata corada no forno (200g)		31,5	43,1	6,4	5,3	0,7	0,6	350,4
	Legumes	couve-flôr (45g), brócolos (45g) e cenoura (40g) cozidos		2,1/	23,9/	22,3/	0,5/	0,1/	0,0/	107,3/
	Sobremesa	banana, laranja ou gelado de leite		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
LANCHE		fruta + pão de mistura com queijo		8,9	47,0	23,7	3,6	1,4	1,1	255,1

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



Os Citrinos são constituídos por **Laranjas, Clementinas, Tangerinas, Mandarinas, Limões, Limas e Toranjas**. São ricos em vitamina C, e possuem antioxidantes essenciais ao bom funcionamento do organismo.

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de hortaliça [batata, cebola, nabo, cenoura, abóbora, couve lombarda, couve portuguesa]		3,8	16,2	6,6	3,5	0,5	0,2	111,5
	Prato	fêvera de porco (120g) estufada com arroz (45g) de ervilhas (30g)	pão (glúten); fiambre de peru (soja, leite)	32,5	40,4	3,1	9,1	2,4	0,3	377,6
	Salada	alface (30g), cenoura (30g), rabanete (10g)		1,5	22,5	20,9	0,4	0,1	0,0	99,8
	Sobremesa	banana, ananás		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		7,5	48,0	24,7	4,7	1,5	1,4	268,5
LANCHE		sumo de fruta + pão de mistura com fiambre de peru								
3ª-feira	Sopa	de alho francês e cebola [batata, alho francês, cebola, cenoura]		2,5	13,5	3,9	3,2	0,5	0,2	93,0
	Prato	posta de abrótea (110g) cozida com salada de massa cotovelinho (40g), ovo (1), grão-de-bico (60g) e salsa	abrótea; massa cotovelinho (glúten); ovo; pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	44,7	65,0	4,4	9,5	1,8	0,5	527,3
	Legumes	couve de Bruxelas (30g), brócolos (45g) e couve-flôr (45g) cozidos		1,1/0,5	19,0/16,0	19,0/16,0	0,6/0,7	0,1/0,0	0,0/0,0	84,3/69,1
	Sobremesa	maça, laranja ou pêra assada		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com queijo								
4ª-feira	Sopa	creme de tomate [batata, nabo, cenoura, abóbora, couve lombarda, tomate]		3,1	15,6	6,2	3,4	0,5	0,2	105,3
	Prato	frango (165g) assado com batata gratinada (200g)	pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	44,4	41,4	5,1	6,4	1,3	0,5	405,1
	Salada	beterraba (30g), couve roxa (25g) e alface (30g)		0,9	15,4	15,4	0,4	0,0	0,0	68,5
	Sobremesa	tangerina, pera		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		7,1	47,1	23,8	5,3	1,6	1,4	263,6
LANCHE		fruta + pão de mistura com fiambre de frango								
5ª-feira	Sopa	de couve portuguesa e feijão frade [batata, feijão frade, cebola, cenoura, couve portuguesa]		11,7	35,9	5,6	3,7	0,7	0,2	226,4
	Prato	arroz (60g) de bacalhau (130g)	bacalhau; pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	30,7	51,1	3,9	4,0	0,6	5,0	368,1
	Legumes	couve lombarda (60g), cenoura (40g) e nabo (20g) cozidos		1,0	12,7	12,7	0,4	0,1	0,0	60,4
	Sobremesa	kiwi, ananás		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com queijo								
6ª-feira	Sopa	de cenoura [batata, cebola, nabo, cenoura, abóbora, alface]		2,6	13,6	4,1	3,3	0,5	0,2	95,4
	Prato	massa espiral (60g) com carne de vaca (120g) e cogumelos (50g) estufados	massa espiral (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); leite; fiambre de peru (leite, soja)	32,3	50,9	2,8	7,6	2,2	0,4	401,1
	Legumes	rabanete (10g), couve roxa (25g) e beterraba (30g)		1,4	27,7	26,1	0,7	0,2	0,0	119,7
	Sobremesa	banana, maça		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
LANCHE		leite simples uhl + pão de mistura com fiambre de peru								

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

Refreshantes, vitamínicos e protectores, os **citrinos** são os melhores aliados da alimentação, **em particular no Inverno e nas mudanças de estação**, quando ficamos mais vulneráveis ao ataque dos vírus respiratórios.

