

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos e feijão branco		5,0	15,4	4,5	1,6	0,2	0,2	97,7
	Prato	arroz de atum	pão (glúten); sopa (aipo); atum; iogurte (leite); leite; queijo (leite, ovo)	26,2/28,8	22,7/31,2	3,6/4,0	14,6/17,4	1,3/1,6	0,2/0,2	328,8/399,4
	Salada	alface, cenoura e milho		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		11,3/12,8	30,6/30,6	17,6/17,6	4,4/5,1	2,2/2,6	1,0/1,1	208,1/220,4
LANCHE	iogurte sólido + pão de mistura com queijo			4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
REFORÇO	iogurte líquido									
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	rancho de carnes [carne de vaca, carne de porco, grão-de-bico e massa macarronete]	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); rancho [massa (glúten); chouriço (soja)]; leite	19,2/26,3	21,9/31,5	4,2/5,1	6,7/10,0	1,5/2,1	0,2/0,3	224,8/322,4
	Legumes	incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
LANCHE	leite simples m/g + pão de mistura com fiambre de frango			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO	fruta da época									
4ª-feira	Sopa	de abóbora		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	pescada no forno com salada de batata e legumes	pão (glúten); sopa (aipo); pescada; queijo (leite, ovo); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	21,9/26,9	21,9/25,9	4,7/5,1	4,7/7,1	0,7/1,0	0,4/0,5	218,8/276,9
	Salada	incorporados: ervilha, cenoura e feijão-verde		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,5/9,0	22,9/22,9	9,8/9,8	2,8/3,5	1,2/1,6	0,8/0,9	147,0/159,3
LANCHE	fruta da época + pão de mistura com queijo			2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
REFORÇO	bolacha de água e sal									
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor e feijão verde]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	perna de peru estufada com massa espiral	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); massa espiral (glúten); cogumelos (sulfitos); iogurte (leite)	32,1/34,7	19,7/27,2	5,5/6,1	5,2/7,4	0,9/1,2	0,3/0,3	254,3/315,6
	Salada	tomate, pimento e cogumelos		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,8	30,6	17,6	3,8	1,6	0,8	189,2
LANCHE	iogurte líquido+ pão de mistura com fiambre de peru			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO	fruta da época									
6ª-feira	Sopa	de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	badejo estufado com arroz de tomate	sopa (aipo); badejo; iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); gelatina (sulfitos); leite achocolatado (leite)	26,6/29,4	23,1/31,6	7,2/7,9	17,2/22,2	3,8/4,6	0,6/0,6	355,8/446,4
	Salada	alface, cebola e cenoura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Sobremesa	gelatina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		13,4/14,9	33,3/33,3	20,3/20,3	4,7/5,4	2,4/2,8	1,1/1,2	228,7/241,0
LANCHE	leite achocolatado m/g + pão de mistura com queijo			4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
REFORÇO	iogurte sólido									

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.

**"Forgive me, Majesty. I am a vulgar man!  
But I assure you, my music is not."**



**Wolfgang Amadeus Mozart**  
Salzburgo 1756 - Viena 1791

15 Janeiro

Dia Mundial do Compositor

Através da música e com a sua arte e engenho,  
contribuem para o fluir das emoções humanas...

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de cenoura		2,1	14,1	5,3	1,1	0,2	0,3	75,5
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com esparguete	pão (glúten); manteiga (leite, soja); sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)	24,3/ 25,7	24,1/ 31,6	4,4/ 5,1	10,1/ 12,3	2,9/ 3,3	0,3/ 0,3	285,5/ 341,6
	Salada	alface, milho e couve roxa		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
	LANCHE	fruta da época + pão de mistura com manteiga		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO			fruta da época							
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico e couve lombarda		4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	cação frito com arroz de tomate e feijão vermelho	pão (glúten); sopa (aipo); cação; gelado (leite); iogurte (leite); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	22,6/ 28,8	23,2/ 31,9	4,9/ 5,7	6,8/ 11,1	0,9/ 1,5	0,4/ 0,4	246,3/ 344,7
	Legumes	brócolos, cenoura e repolho		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
	Sobremesa	gelado		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		11,3/ 12,8	30,6/ 30,6	17,6/ 17,6	4,4/ 5,1	2,2/ 2,6	1,0/ 1,1	208,1/ 220,4
	LANCHE	iogurte sólido+ pão de mistura com queijo		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
REFORÇO			bolacha maria							
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	perna de frango assada com batata guisada	leite; pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo)	30,4/ 33,9	18,2/ 25,3	4,3/ 4,6	5,9/ 8,3	1,1/ 1,5	0,4/ 0,4	248,5/ 313,2
	Legumes	alface, cenoura e tomate		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
	LANCHE	leite simples m/g + pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO			fruta da época							
5ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massa de ovo colorida [ovo, fiambre, massa espiral] e legumes	sopa (aipo); massa espiral (glúten); ovo; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite)	13,3/ 16,0	21,6/ 29,2	3,6/ 4,3	9,4/ 12,5	1,9/ 2,5	0,3/ 0,3	225,5/ 294,7
	Salada	incorporados: ervilha, milho e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,4/ 8,9	32,5/ 32,5	19,5/ 19,5	2,7/ 3,4	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	185,8/ 198,1
	LANCHE	sumo de fruta 100% + pão de mistura com queijo		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
REFORÇO			iogurte sólido							
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	arroz à valenciana [carne de porco, vaca, potas e miolo de ameijoia] com cenoura e ervilhas	sopa (aipo); iogurte (leite); pão (glúten); arroz à valenciana (ameijoia); fiambre de aves (leite, soja)	17,6/ 22,1	19,6/ 27,4	2,1/ 2,1	5,6/ 8,2	1,2/ 1,7	0,4/ 0,5	201,1/ 274,8
	Legumes	alface - incorporados: cenoura e ervilha		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,8	30,6	17,6	3,8	1,6	0,8	189,2
	LANCHE	iogurte sólido + pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO			fruta da época							

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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

**"A mente é como um pára-quadras:  
só funciona se o abrimos."**



### 15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor

A música é sempre manipuladora das mais íntimas sensações e de todo o mecanismo das emoções.

**Frank Zappa**  
 Baltimore 1940  
 Los Angeles 1993

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]		3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	douradinhos de pescada no forno com feijão frade e arroz branco	leite; fiambre de aves (leite, soja); pão (glúten); sopa (aipo); douradinhos (glúten, moluscos, peixe, crustáceos)	11,2/ 11,9	36,4/ 44,2	2,0/ 2,0	9,8/ 11,8	0,5/ 0,8	0,1/ 0,1	280,5/ 333,8
	Salada	alface, tomate e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
LANCHE		leite simples m/g + pão de mistura com fiambre de perú		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
3ª-feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)		4,3	16,2	4,9	1,2	0,2	0,2	94,2
	Prato	frango estufado com legumes e massa cotovelos	pão (glúten); sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	31,0/ 36,3	11,7/ 15,5	2,8/ 3,1	5,8/ 8,3	1,1/ 1,5	0,4/ 0,4	223,9/ 283,2
	Legumes	incorporados: feijão verde, cenoura, ervilhas		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,4/ 8,9	32,5/ 32,5	19,5/ 19,5	2,7/ 3,4	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	185,8/ 198,1
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
REFORÇO		iogurte sólido								
4ª-feira	Sopa	creme de curgete		2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato	medalhões de pescada com molho de cenoura e arroz de brócolos	pão (glúten); sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); iogurte (leite)	22,6/ 28,5	22,8/ 31,5	4,9/ 5,7	5,3/ 7,9	0,8/ 1,2	0,4/ 0,5	230,6/ 313,0
	Legumes	couve-flor e cenoura - incorporados: brócolos		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Sobremesa	gelatina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,8	29,1	16,1	2,9	1,5	0,7	171,1
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com doce		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	carne de porco à alentejana [carne de porco e miolo de ameijoia] com batata guisada	pão (glúten); sopa (aipo); carne de porco à Alentejana (ameijoia); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	22,7/ 24,4	19,6/ 23,7	4,6/ 5,0	7,2/ 9,4	1,8/ 2,2	0,3/ 0,3	234,7/ 278,5
	Legumes	alface, couve-roxa e cebola		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,5/ 9,0	22,9/ 22,9	9,8/ 9,8	2,8/ 3,5	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	147,0/ 159,3
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
REFORÇO		bolacha maria								
6ª-feira	Sopa	couve lombarda		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	arroz de tamboril	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); tamboril; iogurte (leite)	19,0/ 22,6	29,1/ 37,3	4,9/ 5,2	3,7/ 5,8	0,5/ 0,8	0,4/ 0,4	227,4/ 294,1
	Legumes	beterraba, milho e pimento		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,8	30,6	17,6	3,8	1,6	0,8	189,2
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com fiambre de perú		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								

**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.



**Duke Ellington**  
 Washington 1899  
 Nova Iorque 1974

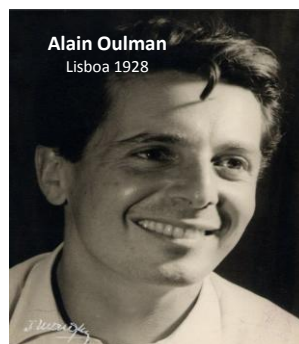
**15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor**  
 A música eleva, inspira, comove...  
 Cabe ao compositor traçar caminhos.

**"Não deixe ninguém arruinar seu belo estado de espírito."**

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês e cenoura		3,2	15,1	7,2	1,5	0,2	0,2	86,3
	Prato	ovo mexido com cogumelos e ervilhas com massa cotovelinhos	pão (glúten); sopa (aipo); ovo; cogumelos (sulfitos); massa (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	10,9/ 12,6	11,0/ 14,6	2,4/ 2,5	8,8/ 11,8	1,8/ 2,4	0,3/ 0,4	167,7/ 215,4
	Salada	alface, pimento e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		11,3/ 12,8	30,6/ 30,6	17,6/ 17,6	4,4/ 5,1	2,2/ 2,6	1,0/ 1,1	208,1/ 220,4
	LANCHE	iogurte sólido + pão de mistura com queijo			2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3
REFORÇO			bolacha de água e sal							
3ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	petinga frita com arroz de cenoura e feijão branco	leite; pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); petinga frita (petinga; farinha de trigo (glúten))	26,6/ 29,4	23,1/ 31,6	7,2/ 7,9	17,2/ 22,2	3,8/ 4,6	0,6/ 0,6	355,8/ 446,4
	Legumes	beterraba e alface - incorporados: cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
	LANCHE	leite simples m/g + pão de mistura com fiambre de frango			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0
REFORÇO			fruta da época							
4ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão frade		4,5	16,4	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	perú estufado com massa espiral	leite achocolatado (leite); pão (glúten); sopa (aipo); massa espiral (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	30,6/ 34,3	20,8/ 28,6	6,8/ 7,8	5,9/ 8,3	1,1/ 1,5	0,6/ 0,6	259,9/ 328,2
	Salada	cenoura, alface e curgete		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		13,4/ 14,9	33,3/ 33,3	20,3/ 20,3	4,7/ 5,4	2,4/ 2,8	1,1/ 1,2	228,7/ 241,0
	LANCHE	leite achocolatado m/g + pão de mistura com queijo			4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2
REFORÇO			iogurte líquido							
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	filetes de pescada panados no forno com salada de batata	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); filetes de pescada panados (filetes de pescada, glúten); pudim (leite)	20,5/ 24,7	19,7/ 24,3	4,8/ 5,7	4,6/ 7,0	0,6/ 1,0	0,4/ 0,5	203,7/ 260,4
	Legumes	incorporados: feijão verde, cenoura e ervilhas		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	pudim		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		4,0	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
	LANCHE	fruta da época + pão de mistura com fiambre de peru			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0
REFORÇO			fruta da época							
6ª-feira	Sopa	de curgete		2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato	chili de carnes com forma de arroz [carne de vaca, carne de porco, feijão vermelho]	iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo); chili [carne picada (glúten, soja, sulfitos)]; queijo (leite, ovo)	21,0/ 23,0	21,1/ 29,3	3,1/ 3,5	9,1/ 11,6	2,8/ 3,2	0,3/ 0,3	252,1/ 315,7
	Legumes	incorporados: couve lombarda, cenoura e couve coração		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,4/ 8,9	32,5/ 32,5	19,5/ 19,5	2,7/ 3,4	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	185,8/ 198,1
	LANCHE	sumo de fruta 100% + pão de mistura com queijo			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3
REFORÇO			iogurte sólido							

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.



**Alain Oulman**  
Lisboa 1928

**15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor**  
"Procurava, na Biblioteca Nacional,  
os grandes poetas portugueses e, depois,

**O homem discreto que se tornou  
responsável por uma das mais  
marcantes rupturas na música portuguesa.**