

Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de alho-francês	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	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 queijo	8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época	4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	filetes de red fish panados no forno com arroz de tomate	18,4	24,8	0,9	9,3	1,4	0,4	258,9
	Legumes	couve -de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados	1,7	2,6	2,2	0,4	0,1	0,0	20,4
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 fiambre de peru	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão integral com queijo + iogurte sólido	13,4	33,6	16,6	6,0	2,8	1,2	242,9
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 nabo e feijão-vermelho	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Prato	omelete no forno com ervilhas e massa macarronete	10,7	16,3	1,0	8,7	1,8	0,4	188,3
	Salada	tomate, beterraba e couve branca	1,1	3,7	3,6	0,2	0,0	0,1	20,4
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 manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	posta de pescada estufada com molho de cenoura e batata assada	18,6	13,6	2,3	7,4	1,1	0,5	196,2
	Legumes	cenoura, couve-roxa e alface	1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	leite-creme	4,4	14,6	13,9	5,1	1,7	0,1	121,2
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com fiambre de frango	5,4	25,5	1,1	4,2	1,4	1,3	163,8
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido	13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
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 couve coração	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	perna de frango assada com tomilho e arroz de brócolos	28,3	19,1	0,8	9,4	1,6	0,5	276,3
	Salada	feijão-verde, cenoura e nabo salteados	0,6	2,5	2,2	0,2	0,0	0,0	13,4
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 queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de sementes com fiambre de peru + fruta da época	6,8	27,4	8,9	5,8	1,8	0,8	191,5
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, 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.



Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde		3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6	
	Prato	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio);	15,4	28,9	1,2	19,5	2,6	1,3	355,5	
	Salada	alface, beterraba e tomate	pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	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 fiambre de frango			6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	166,9
Lanche			pão de centeio com queijo + iogurte sólido			12,7	41,0	16,6	5,0	2,5	261,7
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	36,1
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico		4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2	
	Prato	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	23,7	26,6	0,5	27,5	8,1	0,4	451,6	
	Salada	feijão-verde, cenoura e brócolos salteados		1,2	2,1	1,7	0,2	0,0	0,0	14,8	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)			pão integral com queijo			7,9	18,0	1,0	3,5	1,4	136,6
Lanche			pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época			7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	203,0
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte sólido			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	106,3
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete		4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7	
	Prato	massa salteada de salmão, cogumelos e milho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); fiambre de peru (soja, leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	18,8	17,2	0,7	24,5	4,5	0,3	365,7	
	Salada	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 de mistura com fiambre de peru			6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	166,9
Lanche			pão de mistura com manteiga + iogurte líquido			8,6	41,5	18,2	9,1	4,9	284,8
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	36,1
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-branco e couve-coração		4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5	
	Prato	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); leite	19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6	
	Legumes	<i>incorporados</i> : 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			4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	180,5
Lanche			pão integral com queijo + sumo de fruta 100%			8,5	37,0	20,0	3,7	1,4	217,8
Reforço alimentar (Tarde)			leite m/g			6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	93,7
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês		3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4	
	Prato	feijoada de cogumelos (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda) e arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	8,4	30,6	3,4	6,8	1,0	0,3	219,5	
	Legumes	<i>incorporados</i> : 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 sementes com queijo			8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	146,9
Lanche			pão de mistura com fiambre de frango + iogurte sólido			12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	273,2
Reforço alimentar (Tarde)			bolacha de água e sal (DI)			2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	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, 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.



Mesmo parecendo insignificante, esta palavra de oito letras pode fazer toda a diferença para quem a recebe, assim como deixar mais feliz quem a profere.

O Dia Internacional do Obrigado
11 de janeiro.

Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	ovos mexidos com cogumelos e massa cotovelos	cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	9,6	14,4	0,7	8,7	1,8	0,4	175,9
	Legumes	curgete, alho-francês e cenoura salteados		1,3	2,6	2,3	0,2	0,1	0,0	16,6
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 queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido		12,3	39,9	16,6	7	2,8	1,6	273,2
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 e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum;	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, alho, salsa) e arroz branco	ovo; gelado (leite); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); leite	22,8	27,0	0,6	18,8	2,9	0,9	371,3
	Salada	alface, couve-roxa e tomate		1,3	2,1	1,9	0,1	0,0	0,0	14,1
Pão - Sobremesa	mistura	gelado		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de sementes com queijo + fruta da época		8,6	27,4	8,9	4,1	1,6	0,5	183
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
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	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli	hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos); queijo (leite); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	23,8	14,4	0,7	13,5	5,2	0,7	276,2
	Legumes	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 integral com fiambre de frango		6,1	18	1,1	5,2	1,7	1,3	145,1
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido		13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
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)];	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	medalhão de pescada no forno e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)	medalhão de pescada; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	18,8	23,1	2,6	8,2	1,2	0,6	242,9
	Legumes	alface, beterraba e pepino		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 queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão integral com fiambre de frango + fruta da época		6,8	25,9	8,9	5,4	1,7	1,3	181,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	bife de frango estufado com grão e batata assada	pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); bolacha de milho (soja)	23,7	16,9	1,1	7,4	1,1	0,3	230,8
	Salada	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		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)		pão de centeio com fiambre de peru		5,4	25,5	1,1	4,2	1,4	1,3	163,8
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido		9,6	39,9	16,6	9,7	5,2	1,1	286,9
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, 8Frutas 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.

**Dia da Escrita à Mão
23 de Janeiro**

O dia celebra uma invenção com 3500 anos: a escrita à mão.
Com a massificação das novas tecnologias,
a escrita à mão tornou-se obsoleta,
querendo este dia reavivar uma
arte que durante muitas gerações foi
utilizada para passar ideias revolucionárias,
escrever obras imortais, assinar acordos internacionais e
declarar amores intensos, entre muitos outros.
Cada pessoa tem uma escrita única.

A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas	12,3	32,4	0,7	9,6	0,5	0,1	268,0
	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 manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão integral com queijo + sumo de fruta 100%	8,5	37,0	20	3,7	1,4	1,0	217,8
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão-verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de peru no forno com molho de laranja e massa macarronete	24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Salada	brócolos, couve-flor e cenoura salteados	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
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 centeio com queijo	7,2	25,4	1,0	2,5	1,2	1,0	155,4
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + iogurte líquido	11,3	41,5	18,2	6,4	2,5	1,5	271,2
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-atarino e couve-branca	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	filetes de red-fish estufados com molho de salsa e batata assada	17,6	12,4	1,3	9,0	1,4	0,4	202,5
	Legumes	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 fiambre de peru	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época	4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz	17,3	32,0	2,9	15,1	3,5	0,4	335,3
	Salada	<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	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo	8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido	12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho	16,7	20,0	2,4	5,5	0,9	0,9	197,6
	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 fiambre de frango	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de centeio com queijo + fruta da época	7,8	33,3	8,8	2,7	1,2	1,0	191,4
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria (DI)	1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

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, 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.



Dia Mundial do Puzzle 29 de Janeiro

O primeiro quebra-cabeça foi criado por volta de 1760, por um cartógrafo britânico chamado John Spilsbury, que criou um mapa em madeira, serroando-o à volta de cada país.

Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho -francês		3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	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		4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	tofu panado no forno com arroz de tomate	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; tofu panado (glúten, soja); pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	5,9	24,5	0,5	8,0	1,1	0,2	196,0
	Legumes	couve -de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados		1,7	2,6	2,2	0,4	0,1	0,0	20,4
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 marmelada		4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
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 nabo e feijão-vermelho		4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Prato	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e massa macarronete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); bebida vegetal (soja); margarina (leite, soja)	5,3	22,2	2,2	3,8	0,5	0,2	145,6
	Legumes	tomate, beterraba e couve branca		1,1	3,7	3,6	0,2	0,0	0,1	20,4
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 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)		bebida vegetal		7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos		4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	feijão-branco estufado com couve penca e batata assada	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	7,5	25,6	1,9	6,6	0,9	0,2	193,6
	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 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)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve coração		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 arroz de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); bolachas de milho (soja)	8,5	32,8	2,1	7,9	1,1	0,2	240,1
	Salada	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		0,6	2,5	2,2	0,2	0,0	0,0	13,4
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 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão-verde	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 couve-flor e grão-de-bico	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco	8,3	40,2	1,8	7,8	1,1	0,2	268,4
	Salada	feijão-verde, cenoura e brócolos salteados	1,2	2,1	1,7	0,2	0,0	0,0	14,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com doce	3,4	22,8	5,8	1,4	0,3	0,6	117,8
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
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	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 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
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	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 de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão integral com marmelada + sumo de fruta 100%	4,0	42,5	25,6	1,6	0,3	0,6	202,5
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	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	feijoada de cogumelos (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda) e arroz de cenoura	8,4	30,6	3,4	6,8	1,0	0,3	219,5
	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 sementes com doce	3,5	24,3	5,9	1,8	0,4	0,1	136,3
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 (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, 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.



Mesmo parecendo insignificante, esta palavra de oito letras pode fazer toda a diferença para quem a recebe, assim como deixar mais feliz quem a profere.

O Dia Internacional do Obrigado
11 de janeiro.

Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025

		alergéneos	Prot	HC	Açúç	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de cenoura	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	couve-flor crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas	5,8	24,8	1,9	6,7	1,0	0,2	185,5
	Legumes	curgete, alho-francês e cenoura salteados	1,3	2,6	2,3	0,2	0,1	0,0	16,6
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 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 e grão-de-bico	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	6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1
	Salada	alface, couve-roxa e tomate	1,3	2,1	1,9	0,1	0,0	0,0	14,1
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 + 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)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	hambúrguer de lentilhas no forno com massa fusilli	13,6	59,6	0,6	12,7	0,5	0,1	276,5
	Legumes	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 integral com doce	3,4	22,8	5,8	1,4	0,3	0,6	117,8
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	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	migas de broa com caldo verde e feijão-manteiga	6,0	18,1	0,9	4,1	0,6	0,5	135,3
	Legumes	alface, beterraba e pepino	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 marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão integral com doce + fruta da época	4,1	30,7	13,6	1,6	0,3	0,6	153,9
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	falafel (bolinhos de grão-de-bico) no forno com batata assada	8,2	35,0	2,0	7,6	1,0	0,2	245,2
	Salada	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados	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)		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 contém 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.

Dia da Escrita à Mão
23 de Janeiro

O dia celebra uma invenção com 3500 anos: a escrita à mão.
Com a massificação das novas tecnologias,
a escrita à mão tornou-se obsoleta,
querendo este dia reavivar uma
arte que durante muitas gerações foi
utilizada para passar ideias revolucionárias,
escrever obras imortais, assinar acordos internacionais e
declarar amores intensos, entre muitos outros.
Cada pessoa tem uma escrita única.

A B C D E F G
H I J K L
M N O P Q R S
T U V W X Y Z

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês		3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; rissóis de	5,5	41,9	4,0	6,4	1,2	0,1	251,3
	Salada	alface, pepino e beterraba	tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão	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)				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)				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)];	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete	bolinhos de feijão preto (glúten); massa	7,7	30,6	1,5	3,8	0,6	0,2	190,7
	Salada	brócolos, couve-flor e cenoura salteados	(glúten); pão (glúten);	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
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	31,0	6,6	0,4	0,0	0,6	140,0
		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)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-atarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	ervilhas estufadas com curgete e salsa e batata assada	pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte	4,5	17,6	2,4	6,4	0,9	0,2	147,5
	Legumes	tomate, couve-roxa e milho	vegetal (soja)	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)				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)				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)];	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)	cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte	6,6	13,8	2,3	3,7	0,5	0,2	115,5
	Salada	<i>incorporados</i> : couve lombarda, cenoura e couve-coração	vegetal (soja); pão de sementes (glúten, sésamo)	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)				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)				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	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de rebentos de soja, grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho	(glúten); soja; pão (glúten);	25,5	36,5	6,9	5,7	0,8	0,2	311,5
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e milho	margarina (leite, soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)	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	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
		Lanche	pão de centeio com marmelada + fruta da época	3,3	38,9	14,4	0,6	0,1	0,6	176,1
Reforço alimentar (Tarde)				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, 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.



Dia Mundial do Puzzle 29 de Janeiro

O primeiro quebra-cabeça foi criado por volta de 1760, por um cartógrafo britânico chamado John Spilsbury, que criou um mapa em madeira, serroando-o à volta de cada país.

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	sulfitos]; carne	15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete	picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa	11,2	31,3	1,3	3,8	0,6	0,2	207,5
	Salada/Legumes	alface, pepino e milho	(glúten); cogumelos (sulfitos); pão	1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Normal	filetes de red fish panados no forno com arroz de tomate	panados (red-fish, glúten); tofu	18,4	24,8	0,9	9,3	1,4	0,4	258,9
	Vegetariana	tofu panado no forno com arroz de tomate	panado (glúten, soja); pão	5,9	24,5	0,5	8,0	1,1	0,2	196,0
	Salada/Legumes	couve -de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados	(glúten)	1,7	2,6	2,2	0,4	0,1	0,0	20,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Normal	omelete no forno com ervilhas e massa macarronete	massa (glúten); pão (glúten)	10,7	16,3	1,0	8,7	1,8	0,4	188,3
	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e massa macarronete		5,3	22,2	2,2	3,8	0,5	0,2	145,6
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e couve branca		1,1	3,7	3,6	0,2	0,0	0,1	20,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Normal	posta de pescada estufada com molho de cenoura, batata assada e arroz branco	sulfitos]; pescada; leite-creme (leite);	18,6	13,6	2,3	7,4	1,1	0,5	196,2
	Vegetariana	feijão-branco estufado com couve penca e batata assada	pão (glúten)	7,5	25,6	1,9	6,6	0,9	0,2	193,6
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
	Sobremesa	fruta da época/leite creme		1,2/	16,7/	16,5/	0,5/	0,1/	0,0/	75,6/
	Pão	pão de mistura		4,4	14,6	13,9	5,1	1,7	0,1	121,2
Sexta-Feira	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Normal	perna de frango assada com tomilho e arroz de brócolos	(glúten)	28,3	19,1	0,8	9,4	1,6	0,5	276,3
	Vegetariana	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e arroz de brócolos		8,5	32,8	2,1	7,9	1,1	0,2	240,1
	Salada/Legumes	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		0,6	2,5	2,2	0,2	0,0	0,0	13,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		15,4	28,9	1,2	19,5	2,6	1,3	355,5
	Vegetariana	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/Legumes	alface, beterraba e tomate		1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Normal	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco		23,7	26,6	0,5	27,5	8,1	0,4	451,6
	Vegetariana	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco		8,3	40,2	1,8	7,8	1,1	0,2	268,4
	Salada/Legumes	feijão-verde, cenoura e brócolos salteados		1,2	2,1	1,7	0,2	0,0	0,0	14,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	Normal	massa salteada de salmão, cogumelos e milho		18,8	17,2	0,7	24,5	4,5	0,3	365,7
	Vegetariana	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho		5,6	21,0	1,1	3,9	0,6	0,1	143,4
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Normal	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2/ 0,5	16,7/ 15,0	16,5/ 15,0	0,5/ 0,6	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Normal	feijoada de cogumelos (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda) e arroz de cenoura		8,4	30,6	3,4	6,8	1,0	0,3	219,5
	Vegetariana	feijoada de cogumelos (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda) e arroz de cenoura		8,4	30,6	3,4	6,8	1,0	0,3	219,5
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.



Mesmo parecendo insignificante, esta palavra de oito letras pode fazer toda a diferença para quem a recebe, assim como deixar mais feliz quem a profere.

O Dia Internacional do Obrigado
11 de janeiro.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura		3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Normal	ovos mexidos com fiambre e salsa, massa cotovelos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	9,6	14,4	0,7	8,7	1,8	0,4	175,9
	Vegetariana	couve-flor crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas	massa (glúten); fiambre (leite, soja); couve-flor	5,8	24,8	1,9	6,7	1,0	0,2	185,5
	Salada/Legumes	curgete, alho-francês e cenoura salteados	panada (glúten); pão (glúten)	1,3	2,6	2,3	0,2	0,1	0,0	16,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico		4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Normal	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, alho, salsa) e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum;	22,8	27,0	0,6	18,8	2,9	0,9	371,3
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) com arroz branco	ovo; gelado (leite); pão (glúten)	6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1
	Salada/Legumes	alface, couve-roxa e tomate		1,3	2,1	1,9	0,1	0,0	0,0	14,1
	Sobremesa	fruta da época/gelado		1,2/	16,7/	16,5/	0,5/	0,1/	0,0/	75,6/
	Pão	pão de mistura		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
Quarta-Feira	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)		3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Normal	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos);	23,8	14,4	0,7	13,5	5,2	0,7	276,2
	Vegetariana	hambúrguer de lentilhas no forno com massa fusilli	queijo (leite); massa (glúten); hambúrguer de lentilhas (glúten, ovo);	13,6	59,6	0,6	12,7	0,5	0,1	276,5
	Salada/Legumes	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados	pão (glúten)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga		5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Normal	medalhão de pescada no forno e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	18,8	23,1	2,6	8,2	1,2	0,6	242,9
	Vegetariana	migas de broa com caldo verde e feijão-manteiga	medalhão de pescada; pão (glúten)	6,0	18,1	0,9	4,1	0,6	0,5	135,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de feijão-verde e cebola		4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Normal	bife de frango estufado com grão e batata assada	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	23,7	16,9	1,1	7,4	1,1	0,3	230,8
	Vegetariana	falafel (bolinhos de grão-de-bico) no forno com batata assada	falafel (glúten); pão (glúten)	8,2	35,0	2,0	7,6	1,0	0,2	245,2
	Salada/Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		1,8	2,8	2,2	0,1	0,0	0,0	18,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.

Dia da Escrita à Mão 23 de Janeiro

O dia celebra uma invenção com 3500 anos: a escrita à mão.
Com a massificação das novas tecnologias,
a escrita à mão tornou-se obsoleta,
querendo este dia reavivar uma
arte que durante muitas gerações foi
utilizada para passar ideias revolucionárias,
escrever obras imortais, assinar acordos internacionais e
declarar amores intensos, entre muitos outros.
Cada pessoa tem uma escrita única.

Aa Bb Cc Dd Ee Ff
Gg Hh Ii Jj Kk Ll
Mm Nn Oo Pp Qq Rr
Ss Tt Uu Vv Ww Xx
Yy Zz

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e alho-francês		3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Normal	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; barrinhas de pescada	12,3	32,4	0,7	9,6	0,5	0,1	268,0
	Vegetariana	rissóis de tofu panados e espinafres no forno com arroz branco	panadas (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten);	5,5	41,9	4,0	6,4	1,2	0,1	251,3
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Normal	perna de peru no forno com molho de laranja e massa macarronete	bolinhos de feijão preto (glúten); massa (glúten); pão (glúten)	24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Vegetariana	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete		7,7	30,6	1,5	3,8	0,6	0,2	190,7
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de feijão-atarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de red-fish; pão (glúten)	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Normal	filetes de red-fish estufados com molho de salsa, batata assada e arroz branco		17,6	12,4	1,3	9,0	1,4	0,4	202,5
	Vegetariana	ervilhas estufadas com curgete e salsa e batata assada		4,5	17,6	2,4	6,4	0,9	0,2	147,5
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e milho		1,3	5,5	1,7	0,3	0,0	0,1	29,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Normal	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz		17,3	32,0	2,9	15,1	3,5	0,4	335,3
	Vegetariana	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
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e couve-coração		1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; soja; pão (glúten)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Normal	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho		16,7	20,0	2,4	5,5	0,9	0,9	197,6
	Vegetariana	massada de rebentos de soja, grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho		25,5	36,5	6,9	5,7	0,8	0,2	311,5
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e milho		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Dia Mundial do Puzzle 29 de Janeiro

O primeiro quebra-cabeça foi criado por volta de 1760, por um cartógrafo britânico chamado John Spilsbury, que criou um mapa em madeira, serroando-o à volta de cada país.