

		Alergénios (*)		Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa									
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	Feriado - Carnaval								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Quarta-Feira	Sopa									
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; fiambre (leite, soja); pão (glúten)	4,7	16,5	3,7	1,6	0,2	0,3	94,6
	Normal	ovo mexido com fiambre e arroz de ervilhas		18,7	34,7	0,9	27,4	5,8	1,6	464,1
	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e arroz		8,1	50,6	3,2	14,8	2,1	0,5	373,4
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de couve coração e feijão vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	5,3	19,4	3,5	1,6	0,2	0,3	108,5
	Normal	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete		35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
	Vegetariana	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete		13,0	50,3	3,3	9,9	1,4	0,4	347,9
	Salada/Legumes	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		1,2	4,4	3,9	0,3	0,0	0,1	24,6
	Sobremesa	leite creme		7,4	24,4	23,1	8,5	2,9	0,1	201,9
	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.



CARNAVAL





			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)	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		20,7	56,6	1,3	30,3	4,0	1,6	587,7
	Vegetariana	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		15,9	57,4	4,8	7,9	1,2	0,3	369,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	5,4	19,0	3,6	1,6	0,2	0,3	107,5
	Normal	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		36,5	29,4	5,9	14,2	3,0	1,2	393,2
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		10,3	32,3	6,1	7,7	1,2	0,3	241,9
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	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)	4,9	19,0	6,1	1,8	0,2	0,3	106,9
	Normal	massa salteada de salmão, cogumelos e milho		26,5	18,3	0,8	38,5	7,0	0,4	526,8
	Vegetariana	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho		9,8	37,3	2,2	8,5	1,3	0,2	268,8
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	5,6	19,3	4,1	1,7	0,2	0,3	110,6
	Normal	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco		33,0	41,4	0,5	43,9	12,2	0,6	697,7
	Vegetariana	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco		11,7	61,4	2,3	16,4	2,3	0,4	447,0
	Salada/Legumes	pepino, milho e alface		2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	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)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,7	17,0	4,2	1,6	0,2	0,3	96,0
	Normal	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		14,5	37,4	4,9	8,5	1,3	0,3	286,9
	Vegetariana	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		14,5	37,4	4,9	8,5	1,3	0,3	286,9
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	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, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

*Março, marçagão,
manhãs de
inverno e tardes
de verão.*

**Lua Nova trovejada,
trinta dias é molhada**

Em março,

chove cada dia um pedaço!



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura		4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	omelete no forno e massa cotovelos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	15,0	28,4	1,2	15,7	3,1	0,7	317,7
	Vegetariana	couve-flor crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas	massa (glúten); couve-flor	6,5	25,6	2,5	10,7	1,6	0,3	227,6
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura	panada (glúten);	1,5	3,0	2,9	0,2	0,0	0,1	19,3
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	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		5,3	18,9	3,7	1,8	0,2	0,3	108,9
	Normal	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum;	40,2	42,9	0,7	36,5	5,3	1,7	666,1
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, salsa) com arroz branco	ovo; pão (glúten)	12,8	62,4	1,8	14,8	2,3	0,4	440,8
	Salada/Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados		2,6	8,2	2,4	0,7	0,1	0,2	48,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)		4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	34,4	28,7	1,3	20,6	6,9	0,8	441,1
	Vegetariana	hambúrguer de lentilhas no forno com massa fusilli	hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos);	21,7	96,6	1,3	21,8	1,2	0,2	473,1
	Salada/Legumes	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados	queijo (leite); massa (glúten); hambúrguer de lentilhas (glúten, ovo);	2,1	2,9	2,6	0,5	0,1	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	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		5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	medalhão de pescada no forno e arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	26,2	34,1	2,2	16,6	2,4	0,7	393,8
	Vegetariana	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura	medalhão de pescada;	5,5	37,7	5,1	14,7	2,2	0,5	307,6
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino	gelatina (sulfitos);	2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	gelatina	pão (glúten)	26,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	104,7
	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		4,9	18,5	5,1	1,6	0,2	0,3	103,0
	Normal	bife de frango estufado com grão de bico e batata assada	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	28,6	27,6	1,9	15,5	2,3	0,6	368,5
	Vegetariana	grão-de-bico estufado com pimento e batata assada	pão (glúten)	11,6	46,3	3,5	16,2	2,2	0,4	382,4
	Salada/Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		3,5	5,1	4,1	0,2	0,0	0,0	35,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	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, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Pai, a Minha Sombra és Tu

a cadeira está vazia, um corpo ausente
não aquece a madeira que lhe dá forma

e não ouço o recado que me quiseste dar
nem a tua voz forte que grita *meninos*
na hora de acordar
ouço o teu abraço, no corredor em gaia
e os olhos molhados pela inusitada despedida

o sol fuge
mas o crepúsculo desenha a sombra que
tenho colada aos pés
ou o espelho, coberto com a tua face

pai, digo-te
a minha sombra és tu

Jorge Reis-Sá, in "A Palavra no Cimo das Águas"



Alergénios
(*)

Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; barrinhas de pescada panadas (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten);	4,1	16,4	3,6	1,5	0,2	0,3	90,0
	Normal	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas		23,4	63,1	0,8	20,1	1,1	0,2	531,9
	Vegetariana	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz de ervilhas		9,9	61,6	6,4	12,2	2,2	0,2	402,6
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba		2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	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)]; massa (glúten); bolinhos de feijão preto (glúten); pão (glúten)	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	perna de peru no forno com molho de laranja e massa macarronete		35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
	Vegetariana	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete		14,5	53,6	2,7	8,5	1,3	0,4	354,5
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Quarta-Feira	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de red-fish; pão (glúten)	5,4	19,8	4,5	1,6	0,2	0,3	110,3
	Normal	filetes de red-fish estufados com arroz branco		28,0	40,9	1,2	19,3	3,0	0,6	453,5
	Vegetariana	ervilhas estufadas com curgete e batata assada		7,8	30,6	3,8	14,6	2,1	0,5	287,4
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e milho		2,0	8,4	2,8	0,4	0,0	0,2	45,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	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)	4,2	16,3	3,5	1,5	0,2	0,3	90,9
	Normal	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz		30,8	48,1	3,8	27,7	6,7	0,6	569,8
	Vegetariana	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)		15,3	63,3	4,6	15,3	2,2	0,5	458,8
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : couve lombarda, cenoura e couve-coração		2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	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; pão (glúten)	5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho		30,6	24,3	4,2	10,5	1,6	1,9	315,8
	Vegetariana	massada de grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho		15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e milho		3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	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 curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,3	16,6	3,8	1,5	0,2	0,3	92,1
	Normal	almondegas de carne de vaca estufadas com esparguete		23,2	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com esparguete	almôndegas de vaca (glúten, soja, sulfitos);	16,3	53,6	2,6	8,5	1,2	0,5	361,1
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve-roxa		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época	esparguete (glúten); pão (glúten)	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco		5,8	18,7	3,8	1,7	0,2	0,3	108,5
	Normal	filetes de pescada panados com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete panado (pescada, glúten); curgete panada (glúten); pão (glúten)	30,8	35,7	6,1	10,6	1,7	0,8	364,2
	Vegetariana	curgete panada com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)		8,6	35,9	6,4	7,7	1,2	0,5	250,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de espinafres		4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	perna de frango assada com arroz de açafão		39,2	41,4	0,5	18,5	3,0	0,8	493,5
	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento, com arroz de açafão	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	7,9	48,3	3,8	14,7	2,2	0,5	361,8
	Salada/Legumes	beterraba, couve-coração e cenoura		1,7	5,4	4,3	0,2	0,0	0,2	29,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-coração e lentilhas		5,6	19,2	3,5	1,6	0,2	0,3	108,8
	Normal	massa salteada com ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pudim (leite); pão (glúten)	17,6	23,6	3,3	17,1	3,4	0,6	320,3
	Vegetariana	massa salteada com grão-de-bico, milho, ervilhas e cenoura		15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : milho, ervilhas e cenoura		3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	Sobremesa	pudim		4,7	27,5	20,9	4,5	3,5	0,6	168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura		4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	arroz de aves (frango e peru) no forno gratinado com queijo		31,6	33,8	2,1	17,1	4,9	0,9	419,1
	Vegetariana	feijão-manteiga estufado com couve-lombarda e cenoura, arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; queijo (leite); pão (glúten)	14,2	61,5	4,4	15,0	2,2	0,5	443,9
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		1,6	2,1	2,0	0,4	0,1	0,0	17,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	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.



Semana de 3 a 7 de março de 2025

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	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	Feriado - Carnaval								
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
	Reforço alimentar (Manhã)									
	Lanche									
	Reforço alimentar (Tarde)									
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de red-fish; pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); leite	3,5	14,1	3,8	1,5	0,2	0,2	79,1
	Prato	filetes de red-fish no forno com salada de batata		19,7	16,7	3,6	6,2	1,0	0,5	202,8
	Salada	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		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	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	ovo mexido com cogumelos e arroz de ervilhas		10,2	18,3	0,8	11,6	2,2	0,4	220,8
	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 fiambre de frango		6,75	24,29	0,975	4,455	1,47	1,358	166,899
	Lanche	pão de mistura com queijo + iogurte sólido		14,05	39,87	16,56	5,23	2,635	1,3	264,761
	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 e feijão vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); bolachas de milho (soja)	4,7	15,4	2,6	1,5	0,2	0,2	89,4
	Prato	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Salada	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		0,6	2,5	2,2	0,2	0,0	0,0	13,4
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme		4,4	14,6	13,9	5,1	1,7	0,1	121,2
	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 + fruta da época		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203
	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, 5Amendoados, 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.



CARNAVAL



Semana de 10 a 14 de março de 2025

		alergéneos	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	15,4	28,9	1,2	19,5	2,6	1,3	355,5
	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 fiambre de frango	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido	12,7	41,0	16,6	5,0	2,5	1,2	261,7
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 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)	19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Salada	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 mistura com queijo	8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	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	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 integral com fiambre de peru	6,1	18,0	1,1	5,2	1,7	1,3	145,1
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido	8,6	41,5	18,2	9,1	4,9	1,0	284,8
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-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	23,7	26,6	0,5	27,5	8,1	0,4	451,6
	Legumes	pepino, milho e alface	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 mistura com manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão mistura com queijo + sumo de fruta 100%	9,2	43,2	19,9	2,9	1,3	1,1	239,7
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	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	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)	8,0	20,7	2,6	3,9	0,6	0,2	150,8
	Legumes	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 mistura com queijo	8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + iogurte sólido	12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de 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.

Março, marçagão,
manhãs de
inverno e tardes
de verão.

Lua Nova trovejada,
trinta dias é molhada

Em março,

chove cada dia um pedaço!



Semana de 17 a 21 de março de 2025

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	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	omelete no forno e massa cotovelos	9,1	14,2	0,6	8,6	1,8	0,4	172,1
	Legumes	alface, tomate e cenoura	0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com 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	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, salsa) e arroz branco	22,8	27,0	0,6	18,8	2,9	0,9	371,3
	Salada	curgete, feijão verde e milho salteados	1,5	5,1	1,2	0,4	0,1	0,1	29,6
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 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)	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	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 de mistura com fiambre de frango	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
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	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	medalhão de pescada no forno e arroz de cenoura	16,8	17,8	1,7	7,9	1,2	0,5	210,8
	Legumes	alface, beterraba e pepino	1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
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 frango + fruta da época	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203
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	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	bife de frango estufado com grão de bico e batata assada	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, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 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.

Pai, a Minha Sombra és Tu

a cadeira está vazia, um corpo ausente
 não aquece a madeira que lhe dá forma

e não ouço o recado que me quiseste dar
 nem a tua voz forte que grita *meninos*
 na hora de acordar
 ouço o teu abraço, no corredor em gaia
 e os olhos molhados pela inusitada despedida

o sol foge
 mas o crepúsculo desenha a sombra que
 tenho colada aos pés
 ou o espelho, coberto com a tua face

pai, digo-te
 a minha sombra és tu

Jorge Reis-Sá, in "A Palavra no Cimo das Águas"



Semana de 24 a 28 de março de 2025

		alergêneos	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	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 mistura com queijo	8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
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-catarino e couve-branca	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	filetes de red-fish estufados com saladinha de batata cozida	19,7	16,7	3,6	6,2	1,0	0,5	202,8
	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	incorporados : 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	incorporados : 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 mistura com queijo + fruta da época	9,2	32,2	8,7	3,0	1,3	1,1	194,5
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, 5Amendins, 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 31 a 4 de abril de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	almondégas de carne de vaca estufadas com esparguete	almondégas de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	Legumes	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 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 brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	filetes de pescada panados com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	filetes panados (pescada, glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	19,7	24,1	3,8	5,1	0,8	0,5	222,6
	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 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 espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	perna de frango assada com arroz de açafrão	pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); leite	28,2	26,6	0,5	9,2	1,6	0,5	304,8
	Legumes	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 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	203,0
Reforço alimentar (Tarde)			leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8
	Prato	massa salteada com ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura	massa (glúten); ovo; pudim (leite); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	10,8	13,0	2,1	9,6	2,0	0,4	181,9
	Salada	incorporados: milho, ervilhas e cenoura		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com fiambre de frango	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
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	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	arroz de aves (frango e peru) no forno gratinado com queijo	queijo (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); bolacha de milho (soja)	21,9	17,3	1,4	10,9	3,6	0,6	256,8
	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 queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche			pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
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.



Semana de 3 a 7 de março 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	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	Feriado - Carnaval							
	Prato								
	Legumes								
Pão - Sobremesa									
Reforço alimentar (Manhã)									
Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)									
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de nabo	3,5	14,1	3,8	1,5	0,2	0,2	79,1
	Prato	saladinha de batata com legumes	3,7	15,9	3,1	3,2	0,5	0,2	108,6
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com 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	ervilhas estufadas com tomate, cenoura, milho e arroz	5,1	31,8	1,8	6,6	0,9	0,3	209,5
	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 doce	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão-vermelho	4,7	15,4	2,6	1,5	0,2	0,2	89,4
	Prato	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete	8,5	30,6	2,2	5,0	0,7	0,2	204,7
	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, 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.



CARNAVAL



Semana de 10 a 14 de março de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	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 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
	Salada	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 mistura com doce	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época	4,7	32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
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 integral com marmelada	3,4	23,5	6,6	1,4	0,3	0,6	121,3
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 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
	Legumes	pepino, milho e alface	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 mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão mistura com marmelada + sumo de fruta 100%	4,7	48,8	25,5	0,8	0,1	0,7	224,3
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	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)	8,0	20,7	2,6	3,9	0,6	0,2	150,8
	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 mistura com doce	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		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, 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.

*Março, marçagão,
manhãs de
inverno e tardes
de verão.*

**Lua Nova trovejada,
trinta dias é molhada**



**Em março,
chove cada dia um pedaço!**

Semana de 17 a 21 de março de 2025

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; couve-flór panada (glúten); massa (glúten); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	71,9	
	Prato	couve-flór crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas		5,8	24,8	1,9	6,7	1,0	0,2	185,5
	Salada	alface, tomate e cenoura		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada		4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de mistura com doce + iogurte vegetal		9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres e grão-de-bico		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2
	Prato	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, salsa) com arroz branco	8,2		46,7	1,7	6,4	1,0	0,2	282,8
	Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados	1,5		5,1	1,2	0,4	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1		24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + fruta da época	4,1		32,9	14,4	2,0	0,4	0,1	167,6
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal	2,0		2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira										
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de lentilhas (glúten, ovo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)		3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1
	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 mistura com doce		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve-flór e feijão-manteiga		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2
	Prato	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura	2,9		19,4	3,0	6,4	1,0	0,2	147,7
	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 mistura com doce + fruta da época	4,7		37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0		2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de milho (soja)		4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2
	Prato	grão-de-bico estufado com pimento e batata assada		8,2	30,2	2,2	7,7	1,0	0,2	226,0
	Salada	couve-flór, 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 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.

Pai, a Minha Sombra és Tu

a cadeira está vazia, um corpo ausente
não aquece a madeira que lhe dá forma

e não ouço o recado que me quiseste dar
nem a tua voz forte que grita *meninos*
na hora de acordar
ouço o teu abraço, no corredor em gaia
e os olhos molhados pela inusitada despedida

o sol foge
mas o crepúsculo desenha a sombra que
tenho colada aos pés
ou o espelho, coberto com a tua face

pai, digo-te
a minha sombra és tu

Jorge Reis-Sá, in "A Palavra no Cimo das Águas"



Semana de 24 a 28 de março de 2025

		alergêneos	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 de ervilhas	6,4	36,2	4,4	6,5	1,2	0,1	232,3
	Salada	alface, pepino e beterraba	1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão integral com doce + sumo de fruta 100%	4,0	41,8	24,8	1,6	0,3	0,6	199,1
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão-verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete	7,7	30,6	1,5	3,8	0,6	0,2	190,7
	Salada	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 mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão-atarino e couve-branca	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	ervilhas estufadas com curgete e batata assada	4,5	17,6	2,4	6,4	0,9	0,2	147,5
	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 doce	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época	4,7	32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)	6,6	13,8	2,3	3,7	0,5	0,2	115,5
	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	0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com marmelada	3,5	25	6,6	1,8	0,4	0,1	131,6
Lanche		pão de mistura com doce + iogurte vegetal	9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho	10,9	37,3	2,8	5,3	0,7	0,1	243,5
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e milho	2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral	2,2	16,4	0,8	3,9	1,8	0,4	111,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 31 a 4 de abril de 2025

				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura			3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	11,4	34,4	1,7	4,0	0,6	0,3	221,8	
	Salada	alface, cenoura e couve-roxa		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal		9,1	32,4	9,1	3,5	0,6	0,7	206,8	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; curgete panada (glúten); pão (glúten); iogurte 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 marmelada		4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época		4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3	
	Prato	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento, com arroz de açafreão		4,9	30,1	2,2	6,5	0,9	0,3	201,0	
	Legumes	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 compota		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6	
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal		11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-coração e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); 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	
	Salada	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 mistura com margarina		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época		4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	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 marmelada		4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

