

EMENTA SEMANAL

4 a 8 de novembro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG, Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve coração, alho francês)		236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Barrinhas de pescada panadas no forno, com arroz e salada de alface, tomate e pepino		806	193	6	0	1	0,1
	Vegetariano	Arroz com ervilhas e pimentos e salada de alface, tomate e pepino		818	196	4	0	2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor		234	56	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Perninha de frango estufada com massa esparguete e macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde)		682	163	3	1	0	0,3
	Vegetariano	Feijão-manteiga estufado com cogumelos e massa esparguete e macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde)		739	177	3,0	0,0	3,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Grão-de-bico com couve coração		462	111	3	0,3	2,3	0,1
	Prato	Filete de pescada com pimento às tiras no forno com arroz e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor) e arroz		625	149	2	0	0	0,3
	Vegetariano	Grão-de-bico crocante no forno (grão-de-bico, azeite, pimentão doce e pimenta) com batata assada e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor) e arroz		540	129	2	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia de legumes (couve branca, nabo, feijão-verde)		206	49	2	0,2	2,1	0,1
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de porco, vaca, chouriço, feijão vermelho, arroz, couve coração, cenoura, pimento)		812	194	5,6	1,6	1,6	0,4
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, arroz, couve coração, cenoura, pimento)		878	210	8	1,1	4,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos		226	54	1	0	1,7	0,1
	Prato	Cavala estufada com molho de tomate, massa macarronete e salada de alface, pepino e couve roxa		608	145	5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate, massa macarronete e salada de alface, pepino e couve roxa		497	119	2	0,2	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina		238 / /389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



11 a 15 de novembro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Caldo verde		336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Rojões com arroz e batata frita, cenoura, milho e alface		937	224	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Rojões de soja com arroz e batata frita, cenoura, milho e alface		642	153	2	0	1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Castanhas assadas		238/ 223	57/ 53	0 / 1,0	0 / 0	13 / 11,00	0 / 0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres		526	126	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Filete de salmão no forno com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e couve roxa		808	193	11	2	1	0,2
	Vegetariano	Cogumelos estufados com arroz de ervilhas e salada de tomate, cenoura e couve roxa		583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte		238 /360	57/ 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura		224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Jardineira de peru com com batata, cenoura, ervilha, e feijão verde		324	77	1	0	1	0,1
	Vegetariano	Jardineira de legumes com com batata, cenoura, ervilha, e feijão verde		294	70	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Nabo com ervilhas		232	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e salsa, com arroz branco e salada de rúcula, pepino e cenoura		900	215	10	2	1	0,4
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas (lentilhas, milho, ervilhas e cenoura)		1120	268	9	1,3	3,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, couve coração, feijão-verde)		201	48	2	0	2,4	0,1
	Prato	Frango assado no forno com macarrão e cenoura baby, couve-flôr e brócolos		697	167	3	0,6	1,1	0,2
	Vegetariano	Feijão-vermelho estufado com couve-de-bruxelas e batata assada e arroz, salada de alface, cenoura e pepino		605	145	2	0,4	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



18 a 22 de novembro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG, Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de espinafres		208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Empadão de arroz com atum (atum, feijão verde, pimento e cenoura) com queijo no forno		626	150	5,3	0,7	1,1	0,4
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas (lentilhas, milho, ervilhas e cenoura)		1120	268	9	1,3	3,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão branco		396	95	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Vitela estufada com cenoura, couve-bruxelas e ervilhas e esparguete salteado		744	178	6	2	1	0,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e couve-bruxelas e esparguete salteado		400	95	4	0,6	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de lentilhas com couve coração		445	106	2	0,3	2,6	0,1
	Prato	Arroz de Bacalhau com tomate e salada de alface, couve roxa e cenoura		671	160	1	0	1	0,2
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com tomate e salada de alface, couve roxa e cenoura		605	145	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde com courgette		256	61	2	0,4	2,2	0,1
	Prato	Rancho (frango, grão-de-bico, macarronete) com couve-lombarda, cenoura e pimento		749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete) com couve-lombarda, cenoura e pimento		601	144	2	0,2	2,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor com nabo		234	56	1	0	2,0	0,1
	Prato	Legumes à Brás (sem ovo) com batata palha, ervilhas, alho francês cenoura e courgette		380	91	3	0	2	0,1
	Vegetariano	Legumes à Brás (sem ovo) com batata palha, ervilhas, alho francês cenoura e courgette		380	91	3	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina		238 / /389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL

25 a 29 de novembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Sopa de alho francês		218	52	1	0	1,8	0,1
	Prato	Hambúrguer de aves no forno com cebolada e massa esparguete com salada de alface, pepino e milho							
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com esparguete e salada de alface, pepino e milho		583	139	2	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas		250	60	1	0	1,7	0,1
	Prato	Medalhões de pescada no forno (com pão ralado), arroz de tomate e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)		645	154	3	0	2	0,2
	Vegetariano	Seitan panado no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)		819	196	6	1,1	0,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de nabo e feijão vermelho		324	77	1	0	1,9	0,6
	Prato	Bifanas estufadas com macarronete e salada de tomate, beterraba e couve branca em juliana		554	132	5	1,0	1,1	0,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate, abóbora e massa macarronete e salada de tomate, beterraba e couve branca em juliana		400	95	4	0,6	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura		279	67	1	0	1,8	0,1
	Prato	Saladinha de atum e feijão-frade e cebola (atum, feijão-frade, salsa) com arroz e salada de alface, couve roxa e tomate		599	143	5	1	1	0,4
	Vegetariano	Saladinha vegetariana de feijão-frade e milho (batata aos cubos, feijão-frade, milho, salsa, brócolos) com arroz e salada de alface, couve roxa e tomate		533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Iogurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Sopa de lentilhas com couve coração		501	120	1	0	1,7	0,1
	Prato	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) com arroz		324	77	1	0	1	0,1
	Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) com arroz		139	33	0	0,1	2,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

Semana de 4 a 8 de novembro de 2024

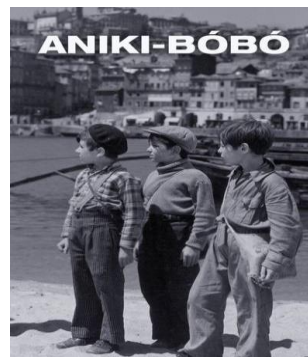
			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora								
	Prato	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com molho de tomate e massa esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almondegas (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Salada	beterraba, couve roxa e alface		16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,7	3,4	3,2	0,1	0,0	0,1	20,7
Reforço alimentar (Manhã)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche				6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Reforço alimentar (Tarde)				13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas		4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	filete de cavala no forno com arroz de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de cavala; gelatina (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	19,8	17,2	1,1	18,3	4,1	0,4	314,2
	Salada	alface e pepino <i>incorporados</i> : brócolos		0,7	0,5	0,5	0,2	0,0	0,0	6,3
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		0,6	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0	5,1
Reforço alimentar (Manhã)				11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche				7,2	25,4	1,0	2,5	1,2	1,0	155,4
Reforço alimentar (Tarde)				7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor		3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	massada de aves (frango, peru e massa espiral) com grão de bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); leite	20,8	20,0	1,5	8,1	1,8	0,3	237,8
	Legumes	cogumelos, feijão verde e curgete salteados		1,5	1,6	1,3	0,3	0,1	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)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				14,6	29,3	10,9	7,1	3,3	0,6	240,6
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda		4,4	13,7	3,3	1,4	0,2	0,2	80,0
	Prato	saladinha de salmão (batata, salmão e legumes)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; salmão; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	19,2	16,1	3,2	24,0	4,5	0,3	358,5
	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)				6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)				4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura		3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	rojões com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; castanha (fruto seco de casca rija); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	19,3	27,0	0,8	22,9	6,6	0,3	394,5
	Salada	alface, cenoura e milho		0,7	4,6	0,9	0,2	0,0	0,1	22,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época/castanhas assadas		0,6/1,4	7,9/18,2	7,8/4,5	0,2/0,5	0,0/0,1	0,0/0,6	36,1/84,5
Reforço alimentar (Manhã)				8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche				12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)				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.

Aniki-Bóbó (1942)

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA

Ao cinema atribuiu-se o título de Sétima Arte, uma designação dada pelo italiano Ricciotto Canudo na obra Manifesto das Sete Artes, em 1912. A palavra cinema pode ser definida como movimento gravado, pois trata-se de uma abreviação de cinematógrafo. O termo "cine", de origem grega, significa movimento, e o sufixo "ágrafo", tem significado de gravar.



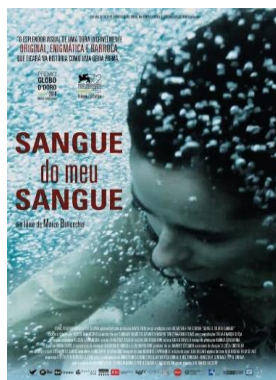
Semana de 11 a 15 de novembro de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e abóbora		4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	12,3	32,4	0,7	9,6	0,5	0,1	268,0
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados	douradinhos [peixe, crustaceos, glúten, moluscos]; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	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)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor		3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	perninha de frango estufada com massa esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); leite	28,7	17,4	1,4	6,6	1,2	0,5	245,4
	Salada	alface, tomate e pepino		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)				6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos		4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	saladinha de ovo (batata e ovo cozido) com feijão frade	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	12,2	18,9	3,4	9,3	2,0	0,4	209,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : 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)				8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche				7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)				4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde		3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de peru fatiada no forno com massa cotovelos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos		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)				6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				12,7	41,0	16,6	5,0	2,5	1,2	261,7
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve branca e grão de bico		4,6	16,2	3,5	1,7	0,2	0,2	93,8
	Prato	arroz de atum	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)	13,6	16,1	0,3	9,6	0,9	0,6	207,3
	Salada	alface, couve roxa e milho		1,7	5,1	1,3	0,3	0,0	0,1	29,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				7,4	43,3	20	4,7	1,5	1,4	248,1
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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Sangue do Meu Sangue (2011)

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA



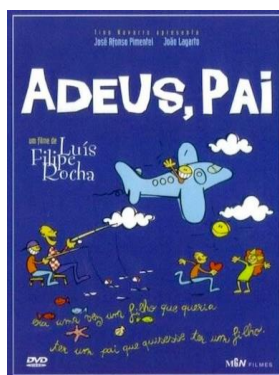
Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete		3,5	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,7
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bolonhesa [carne picada de vaca (soja, glúten, sulfitos); massa (glúten)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	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 manteiga		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
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
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de red-fish; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,6	13,6	3,2	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	filete de red fish no forno com arroz de cenoura		17,6	17,8	1,7	9,1	1,4	0,4	225,6
	Salada	tomate, couve em juliana e milho		1,3	4,8	1,2	0,3	0,0	0,1	27,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com 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)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); leite	4,6	15,1	2,8	1,5	0,2	0,2	87,5
	Prato	frango no forno com tomilho e massa espiral		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Legumes	cogumelos, cenoura e curgete salteados		1,2	1,8	1,6	0,2	0,1	0,0	13,6
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 fiambre de frango		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g		15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
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 alho francês e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; pudim (leite); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	posta de pescada estufada com batata cozida		18,6	12,6	1,5	5,0	0,7	0,5	170,5
	Salada	alface, beterraba e pepino		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudim	2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral com queijo		7,9	18,0	1,0	3,5	1,4	0,9	136,6
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)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; feijoada [chouriço (leite, soja)]; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	feijoada de frango (frango, chouriço, feijão branco e legumes) com arroz branco		12,4	8,9	4,1	6,5	1,0	0,3	143,1
	Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda		1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
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 peru		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido		9,0	35,1	16,7	10,8	5,5	0,5	275,4
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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.

ADEUS, PAI (1996)

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA



Uma noite, inesperadamente, o sonho de Filipe torna-se realidade. Manuel entra no quarto do filho e anuncia-lhe que vão os dois, juntos e sozinhos, passar as férias grandes a um local mágico e fabuloso: os Açores.

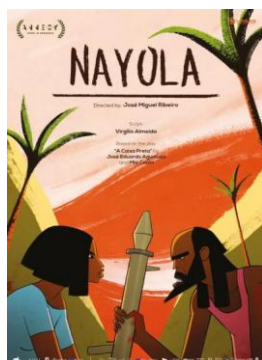
Semana de 25 a 29 de novembro de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda		3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido, massa espiral e legumes)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pão (glúten); queijo (leite); pão de sementes (glúten, sésamo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	10,7	12,9	2,1	9,6	2,0	0,4	181,1
	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)				8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche				11,7	35,1	16,7	8,1	3,1	1,0	261,7
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos		3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	chili vegetariano com feijão preto e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten);	7,8	38,7	1,9	6,7	1,0	0,3	249,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e repolho	manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	1,4	6,2	0,9	0,4	0,0	0,1	33,4
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	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)				4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de feijão verde		3,9	13,8	3,3	1,4	0,2	0,2	78,6
	Prato	filetes de pescada panados no forno com salada de batata (batata e legumes cozidos)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes de pescada panados (peixe, glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); leite	19,7	24,1	3,8	5,1	0,8	0,5	222,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, feijão verde e ervilha		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,2
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade		4,7	15,8	2,9	1,5	0,2	0,2	90,2
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	25,2	17,4	1,4	12,9	3,5	0,4	288,0
	Salada	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)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				7,4	43,3	20	4,7	1,5	1,4	248,1
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)		4,6	13,6	3,2	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e feijão branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; petinga frita (petinga, farinha (glúten)); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	12,5	18,8	0,4	7,6	1,2	0,2	196,2
	Salada	alface, tomate e couve roxa		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)				6,1	18,0	1,1	5,2	1,7	1,3	145,1
Lanche				13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)				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 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.

NAYOLA (2022)

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA



Baseado na peça *A Caixa Preta* de José Eduardo Agualusa & Mia Couto, que co-escreveu o roteiro com Virgílio Almeida.

Semana de 4 a 8 de novembro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de abóbora	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	lentilhas estufadas com molho de tomate e massa esparguete	10,7	31,2	1,2	3,7	0,5	0,2	203,7
	Salada	beterraba, couve roxa e alface	1,7	3,4	3,2	0,1	0,0	0,1	20,7
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 + 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
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	arroz de brócolos, curgete e cogumelos	4,8	27,7	1,2	3,7	0,5	0,1	166,1
	Salada	alface e pepino <i>incorporados</i> : brócolos	0,7	0,5	0,5	0,2	0,0	0,0	6,3
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	0,6	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0	5,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com marmelada	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	2,7	31,0	6,6	0,4	0,0	0,6	140,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
			2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	massada de grão de bico com legumes	9,6	29,2	3,5	5,0	0,6	0,1	202,5
	Legumes	cogumelos, feijão verde e curgete salteados	1,5	1,6	1,3	0,3	0,1	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 de mistura com margarina	4,1	24,2	0,9	6,4	1,6	0,7	173,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + bebida vegetal	10,7	33,4	14,6	6,0	1,0	0,9	229,6
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 legumes (alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura)	3,2	11,5	3,7	1,2	0,2	0,2	65,4
	Prato	saladinha de legumes (batata e legumes)	3,7	15,9	3,1	3,2	0,5	0,2	108,6
	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 compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
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)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	rojões de seitan com arroz branco	6,3	26,9	0,6	8,0	1,1	0,2	207,3
	Salada	alface, cenoura e milho	0,7	4,6	0,9	0,2	0,0	0,1	22,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época/castanhas assadas	0,6/ 1,4	7,9/ 18,2	7,8/ 4,5	0,2/ 0,5	0,0/ 0,1	0,0/ 0,6	36,1/ 84,5
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 + iogurte	9,1	32,4	9,1	3,5	0,6	0,7	206,8
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

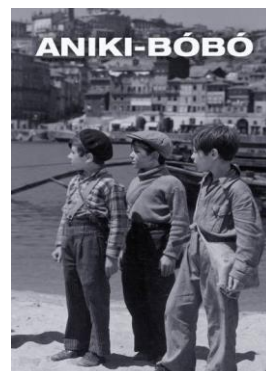
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para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

Aniki-Bóbó
(1942)

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA

Ao cinema atribuiu-se o título de Sétima Arte, uma designação dada pelo italiano Ricciotto Canudo na obra Manifesto das Sete Artes, em 1912.

A palavra cinema pode ser definida como movimento gravado, pois trata-se de uma abreviação de cinematógrafo. O termo "cine", de origem grega, significa movimento, e o sufixo "ógrafo", tem significado de gravar.



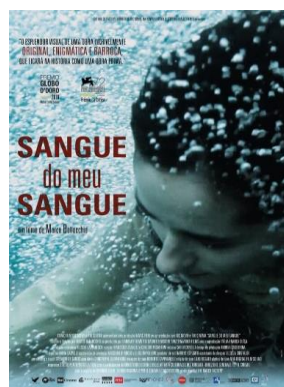
Semana de 11 a 15 de novembro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúç	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda e abóbora	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	arroz de ervilhas, cogumelos e cenoura	5,2	29,8	1,6	3,5	0,5	0,2	174,4
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos 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 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
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	estufado de favas com pimento e massa esparguete	5,6	19,9	1,8	3,7	0,6	0,2	137,2
	Salada	alface, tomate e pepino	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 + bebida vegetal	11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	saladina de batata com feijão frade	9,8	38,7	4,6	3,5	0,6	0,3	228,9
	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 sementes com compota	3,5	24,3	5,9	1,8	0,4	0,1	136,3
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)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	massa cotovelos estufada com feijão manteiga, cenoura e molho de tomate	6,4	19,3	1,9	3,6	0,5	0,1	136,3
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos	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 margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de centeio com compota + iogurte vegetal	7,7	32,8	8,5	3,2	0,5	0,6	200,3
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 branca e grão de bico	4,6	16,2	3,5	1,7	0,2	0,2	93,8
	Prato	legumes assados (pimento, curgete e cenoura) com arroz de tomate	2,7	19,2	2,4	6,3	0,9	0,2	146,1
	Salada	alface, couve roxa e milho	1,7	5,1	1,3	0,3	0,0	0,1	29,5
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 compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + sumo de fruta 100%	4,7	43,2	19,9	6,6	1,6	0,7	254,7
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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.

Sangue do Meu Sangue (2011)

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA

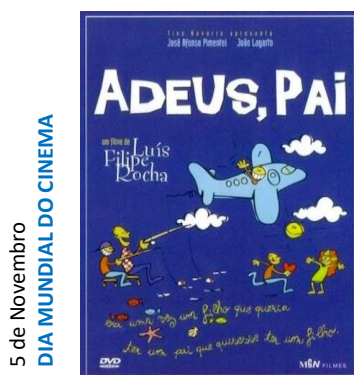


Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; soja; massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,5	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,7	
	Prato	bolonhesa de soja com massa esparguete		20,9	37,1	5,6	4,5	0,7	0,2	285,5	
	Salada	alface, cenoura e milho		0,7	4,6	0,9	0,2	0,0	0,1	22,9	
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 de mistura com compota + 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	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,6	13,6	3,2	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	ervilhas estufadas com pimentos e arroz de cenoura			4,5	22,8	2,7	6,5	1,0	0,3	169,5
	Salada	tomate, couve em juliana e milho	1,3		4,8	1,2	0,3	0,0	0,1	27,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	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	de curgete e feijão vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); bebida vegetal (soja)		4,6	15,1	2,8	1,5	0,2	0,2	87,5
	Prato	grão de bico no forno com milho e massa espiral			9,0	32,7	2,1	5,2	0,7	0,2	216,7
	Legumes	cogumelos, cenoura e curgete salteados		1,2	1,8	1,6	0,2	0,1	0,0	13,6	
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 compota + bebida vegetal		11,3	37,5	13,7	4,8	0,7	1,5	237,6	
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 alho francês e cenoura		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; iogurte vegetal (soja); pão (glúten); margarina (leite, soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	saladinha de batata com lentilhas			11,3	30,2	3,5	3,4	0,5	0,2	199,4
	Salada	alface, beterraba e pepino	1,3		2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta assada	0,2		10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral com compota	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	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); 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	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco			8,6	38,6	2,5	6,7	1,0	0,3	252,4
	Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda		1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2	
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 sementes com marmelada + iogurte vegetal		8,5	27,6	9,2	4,7	0,9	0,1	195,3	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	

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

ADEUS, PAI (1996)



Uma noite, inesperadamente, o sonho de Filipe torna-se realidade. Manuel entra no quarto do filho e anuncia-lhe que vão os dois, juntos e sozinhos, passar as férias grandes a um local mágico e fabuloso: os Açores.

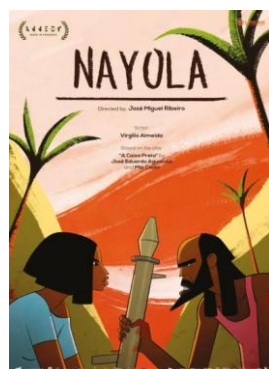
Semana de 25 a 29 de novembro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	massa de legumes (ervilhas, cenoura e milho e repolho)	6,0	23,8	2,2	3,9	0,5	0,1	156,2
	Legumes	<i>incorporados</i> : 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 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	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	chili vegetariano com feijão preto e arroz branco	7,8	38,7	1,9	6,7	1,0	0,3	249,7
	Legumes	<i>incorporados</i> : milho, cenoura e repolho	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal							
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	3,9	13,8	3,3	1,4	0,2	0,2	78,6
	Prato	curgete panada no forno com salada de batata (batata e legumes cozidos)	5,1	24,1	3,9	3,4	0,5	0,3	149,6
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, feijão verde e ervilha	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 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 curgete e feijão frade	4,7	15,8	2,9	1,5	0,2	0,2	90,2
	Prato	estufado de feijão vermelho com repolho e massa esparguete	8,2	27,1	1,4	3,9	0,6	0,2	178,4
	Salada	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 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 legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)	4,6	13,6	3,2	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	rissóis de espinafres fritos com arroz de feijão branco e tomate	6,0	36,8	4,1	9,4	1,6	0,1	259,6
	Salada	alface, tomate e couve roxa	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 integral com marmelada	3,4	23,5	6,6	1,4	0,3	0,6	121,3
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	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 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.

NAYOLA
(2022)

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA



Baseado na peça *A Caixa Preta* de José Eduardo Agualusa & Mia Couto, que co-escreveu o roteiro com Virgílio Almeida.