

# EMENTA SEMANAL



## 7 a 11 de outubro

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e feijão vermelho		250	60	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Bacalhau à brás (migas de bacalhau, batata palha e ovo) com arroz e salada de alface, beterraba e tomate		656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	<b>Vegetariano</b>	Legumes à brás (batata frita palha, cenoura raspada, alho francês, courgette e couve branca) com arroz e salada de alface, beterraba e tomate		618	148	7	1,0	5,5	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor e ervilhas		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	<b>Prato</b>	Lombo de porco à fatia com molho de oregãos, arroz de feijão vermelho e legumes salteados (feijão-verde, cenoura, brócolos)		737	176	2,0	0,2	1,3	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico crocante no forno com arroz e legumes salteados (feijão-verde, cenoura, brócolos)		453	108	3	0	2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco com couve coração		250	60	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Massa de salmão com salada de couve roxa, cenoura e milho		376	90	2,1	0,3	1,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Massa de feijão vermelho com salada de couve roxa, cenoura e milho		818	196	4	0,4	1,8	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/logurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de nabo e courgette		92	22	1	0,2	2,2	0,1
	<b>Prato</b>	Coxas de frango assadas no forno com arroz e legumes salteados (brócolos, feijão-verde e couve branca)		324	77	1	0	1	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Almôndegas de grão-de-bico no forno com arroz e legumes salteados (brócolos, feijão-verde e couve branca)		294	70	1	0	2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	<b>Prato</b>	Medalhões de pescada no forno com batata assada e arroz e salada de alface, cenoura e pepino		712	170	2,3	0,3	1,6	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão preto, grão-de-bico e pimento e salada de alface, cenoura e pepino		818	196	4	0,4	1,8	0,0
	<b>Sobremesa</b>	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

14 a 18 de outubro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de juliana de legumes (couve coração e cenoura)		247	59	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos no forno, macarronete e salada de tomate, beterraba e pepino		799	191	7,0	1,3	1,3	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Legumes salteados com cogumelos e feijão-frade, macarronete e salada de tomate, beterraba e pepino		571	137	1	0,1	1,4	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor e feijão manteiga		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada panada no forno (com pão ralado) com batata assada e arroz e salada de alface, cenoura e rúcula		685	164	3,9	1,1	2,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Tranches de tofu panadas com batata assada e arroz e salada de alface, cenoura e rúcula		673	161	4	1	2	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura		279	67	1	0,2	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Fêveras de porco estufadas com cogumelos, massa esparguete e legumes salteados (courgette, feijão verde e cenoura)		671	160	2,2	0,4	1,9	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com massa esparguete e legumes salteados (courgette, feijão verde e cenoura)		394	94	2	0,2	2,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes (couve-flor, couve coração e alho francês)		114	27	1	0,1	1,0	0,1
	<b>Prato</b>	Arroz de tamboril e salada de alface, pepino e milho		671	160	1	0	1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Feijão-frade com salsa e cebola, arroz e salada de alface, pepino e milho		583	139	2	0	1	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de espinafres com grão-de-bico		442	106	2	0,3	2,0	0,1
	<b>Prato</b>	Roti de peru no forno com massa laços com salada de pepino, couve roxa e tomate		732	175	4,6	0,8	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas com courgette no forno e massa laços com salada de pepino, couve roxa e tomate		684	164	5	0,6	1,7	0,4
	<b>Sobremesa</b>	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

21 a 25 de outubro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de couve-flor e feijão vermelho		246	59	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz e salada de alface, pepino e beterraba		806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
	Vegetariano	Grão-de-bico no forno com arroz e salada de alface, pepino e beterraba		633	151	6	1,7	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Massa de carne com legumes (vitela, macarronete, courgette, cenoura e repolho)		574	137	2,0	0,3	1,5	0,2
	Vegetariano	Massa vegetariana de rebentos de soja, lentilhas e legumes (courgette, cenoura e repolho)		599	143	5	1	1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão catarino com couve branca		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Filete de salmão no forno com arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura		968	231	11,9	2,2	0,6	0,2
	Vegetariano	Estufado vegetariano (couve portuguesa, couve-lombarda e feijão vermelho) e arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura		533	127	1	0,0	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos		226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral e salada de tomate, cenoura e pepino		616	147	3	1	2	0,2
	Vegetariano	Massada de ervilhas com salada de tomate, cenoura e pepino		605	145	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora e alho francês		291	70	2	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz de atum e legumes (couve bruxelas, brócolos e cenoura)		615	147	2,9	0,4	1,1	0,2
	Vegetariano	Feijão manteiga estufado com cogumelos e arroz e juliana de legumes salteados (couve bruxelas, brócolos e cenoura)		432	103	6	1,7	1,8	1,3
	Sobremesa	Fruta da época/logurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	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

28 de outubro a 1 de novembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Courgette e cenoura		189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Hambúrguer de bovino no forno com esparguete salteado com azeite e alho e legumes cozidos (brócolos, cenoura baby e ervilhas)		698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
	Vegetariano	Esparguete salteado em azeite com grão-de-bico, brócolos, feijão-verde e legumes cozidos (brócolos, cenoura baby e ervilhas)		444	106	1	0,1	2,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor		242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Medalhões de pescada com batata assada, arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa		469	112	2,5	0,3	1,3	0,2
	Vegetariano	Feijão branco estufado batata assada, arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa		663	158	2	0	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Lentilhas com couve coração		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Strogonoff de frango estufado com arroz e legumes salteados (brócolos, couve-flor e cenoura)		744	178	7,1	1,9	1,4	0,2
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas com legumes salteados (brócolos, couve-flor e cenoura)		408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Couve coração e cenoura		215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Massa lacinhos com cavala, ovo, milho, ervilhas e cenoura		608	145	5	2	1	0,1
	Vegetariano	Massa lacinhos de milho, ervilhas e cenoura		601	144	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	0							
	Prato	FERIADO							
	Vegetariano	0							
	Sobremesa	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 7 a 11 de outubro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	hamburguer de vaca no forno com esparguete	18,6	14,4	0,6	8,8	2,7	0,2	213,0
	Salada	alface, couve roxa e pimento	1,4	2,0	1,7	0,2	0,0	0,0	14,6
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 sementes com queijo	8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
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 líquido	4,5	17,3	17,3	2	1,1	0,2	104,3
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de abóbora	3,4	13,1	2,8	1,4	0,2	0,2	73,6
	Prato	saladinha de paloco (batata, paloco e legumes)	10,9	16,1	3,2	3,4	0,5	0,2	140,0
	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 fiambre de frango	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão integral com queijo + leite simples m/g	14,5	27,8	10,8	6,7	3,2	1,1	230,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	4,3	13,9	1,6	1,4	0,2	0,1	81,1
	Prato	massa [massa espiral] de aves [frango e peru] com feijão vermelho	20,9	19,6	1,5	7,9	1,8	0,3	234,9
	Salada	beterraba, alface e cenoura	1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	17,5
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 manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + sumo de fruta 100%	7,4	43,3	20,0	4,7	1,5	1,4	248,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de alho francês	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	pescada assada com arroz de cenoura	18,6	17,8	1,7	8,0	1,2	0,5	219,1
	Salada	alface, tomate e milho	1,2	4,4	0,8	0,3	0,0	0,1	25,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudding	2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
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 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
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	strogonoff de peru com cogumelos e arroz branco	16,4	24,7	0,8	10,4	2,3	0,3	260,8
	Legumes	<i>incorporados</i> : cogumelos, curgete e feijão verde 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 queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
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 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.

NINGUÉM É TÃO GRANDE QUE  
NÃO POSSA APRENDER, NEM TÃO  
PEQUENO QUE NÃO POSSA  
ENSINAR

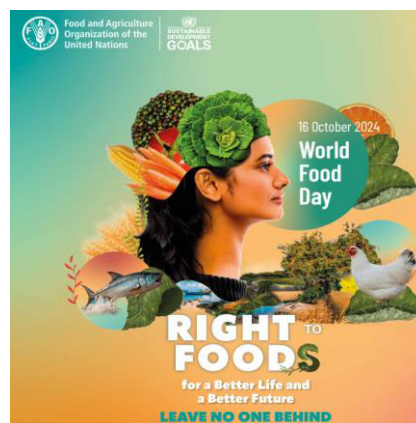


Semana de 14 a 18 de outubro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúç	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de brócolos								
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Salada	alface, milho e couve roxa	douradinhos (peixe, crustáceos, glúten, moluscos); pão	11,4	38,2	0,3	9,5	0,5	0,1	287,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,7	5,1	1,3	0,3	0,0	0,1	29,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1	
			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas								
	Prato	perninha de frango estufada com massa espiral	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,6	15,3	2,7	1,4	0,2	0,2	87,8
	Salada	tomate, beterraba e pepino	massa (glúten); pão	28,7	17,4	1,4	6,6	1,2	0,5	245,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,9	2,8	2,8	0,2	0,0	0,1	16,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com queijo	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	7,2	25,4	1,0	2,5	1,2	1,0	155,4	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0	
			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	saladinha de ovo e grão-de-bico [ovo, grão-de-bico e batata]	pão (glúten);	12,0	18,7	3,4	9,5	2,0	0,4	209,8
	Legumes	<b>incorporados</b> : cenoura, ervilha e feijão verde	fiambre de frango (leite, soja); pão de sementes	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 fiambre de frango	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9	
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido	9	35,1	16,7	10,8	5,5	0,5	275,4	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	massada de carnes (carne de porco, massa riscada e legumes)	filete de cavala; pão	16,1	21,0	3,1	14,8	4,3	0,2	283,3
	Legumes	<b>incorporados</b> : repolho, cenoura e couve lombarda	glúten); queijo (leite);	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 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 líquido	4,5	17,3	17,3	2	1,1	0,2	104,3	
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	filetes de cavala no forno com arroz de tomate	filete de cavala; pão	19,1	17,4	0,8	18,1	4,1	0,4	310,3
	Salada	alface, beterraba e cenoura	glúten); queijo (leite);	1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	17,5
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 manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido	14,1	39,9	16,6	5,2	2,6	1,3	264,8	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria	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, 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 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.

### 43.ª edição do



Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com esparguete		16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	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 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	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos), aipo]; filetes panados (pescada, glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); leite	3,5	11,9	4,1	1,3	0,2	0,2	68,1
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate		17,6	24,8	0,9	8,0	1,2	0,5	244,0
	Salada	juliana de couve, tomate e cenoura		0,9	2,2	2,1	0,1	0,0	0,0	12,9
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 fiambre de peru		6,8	24,3	1	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	
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,4
	Prato	jardineira de peru (peru, batata e legumes)		18,0	18,6	3,4	7,4	1,8	0,2	214,2
	Legumes	<b>incorporados</b> : feijão verde, cenoura e pimento		0,8	2,3	1,9	0,2	0,0	0,0	13,5
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 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 + fruta da época		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2	1,1	0,2	104,3	
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; gelatina (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	saladinha de atum com feijão frade e arroz branco		17,7	31,2	2,9	12,9	1,4	0,8	315,1
	Salada	alface, pepino e beterraba		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 manteiga		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
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	
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	perninha de frango assada com orégãos e massa cotovelos		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Legumes	brócolos, couve flor 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 fiambre de frango		6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com manteiga + sumo de fruta 100%		4,7	43,3	20,0	7,4	3,8	0,8	261,8
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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda		4,4	13,7	3,3	1,4	0,2	0,2	80,0
	Prato	arroz xau xau (ovo mexido, arroz, ervilha, cenoura e milho)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	12,4	31,8	1,6	9,6	2,0	0,3	266,3
	Salada	beterraba, pepino e alface		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)				8,0	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	1,1	0,2	104,3
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de brócolos		3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); leite	8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e repolho		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)				6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				14,5	27,8	10,8	6,7	3,2	1,1	230,3
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>										
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	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; petinga frita (petinga, farinha (glúten)); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	27,5	29,2	1,8	22,1	4,9	0,3	431,3
	Salada	alface, milho e couve roxa		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	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
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de abóbora com grão-de-bico		4,3	15,5	2,8	1,6	0,2	0,2	89,2
	Prato	morcego fatiado com cabelos de bruxa (pá de porco no forno fatiada com massa esparguete)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	23,9	16,9	0,9	24,7	7,8	0,4	387,7
	Salada	verduras do pântano (tomate, pimento e cenoura)		0,5	2,0	1,9	0,2	0,0	0,0	11,2
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				14,1	39,9	16,6	5,2	2,6	1,3	264,8
Reforço alimentar (Tarde)				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa									
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
Feriado										

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.

### PÃO POR DEUS

O costume do “Pão por Deus” surge em Portugal no século XV, mas ganha relevância após o terramoto de 1755, em Lisboa, precisamente a 1 de novembro. A cidade viu-se assolada pela fome; os mais necessitados percorriam as ruas da capital pedindo o “Pão por Deus” o que reforçou, entre os habitantes, a necessidade de partilhar os alimentos com quem mais precisava.

A tradição dita que as crianças saiam à rua, no dia 1 de novembro, para pedir de porta em porta, o “Pão por Deus” declamando versos ou cantigas, e em troca recebem pão,





Semana de 7 a 11 de outubro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	favas no forno com massa esparguete	4,7	16,9	1,1	3,5	0,5	0,2	120,0
	Salada	alface, couve roxa e pimento	1,4	2,0	1,7	0,2	0,0	0,0	14,6
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 sementes com margarina	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	11,1	37,8	18,8	6,2	1,2	0,5	250,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de abóbora	3,4	13,1	2,8	1,4	0,2	0,2	73,6
	Prato	saladinha de legumes (batata e legumes)	3,7	15,9	3,1	3,2	0,5	0,2	108,6
	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)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão integral com margarina + bebida vegetal	10,6	26,4	9,0	11,3	2,4	1,5	249,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	4,3	13,9	1,6	1,4	0,2	0,1	81,1
	Prato	massada de feijão vermelho e repolho	7,0	20,0	1,0	3,7	0,5	0,1	142,6
	Salada	beterraba, cenoura e alface	1,7	3,1	1,2	0,3	0,1	0,0	21,5
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	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + sumo de fruta 100%	7,4	43,3	20,0	4,7	1,5	1,4	248,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de alho francês	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	estufado de feijão branco com arroz de cenoura	6,7	29,1	2,3	6,5	0,9	0,3	204,3
	Salada	alface, tomate e milho	1,2	4,4	0,8	0,3	0,0	0,1	25,2
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 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
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	strogonoff de lentilhas com cogumelos e arroz branco	10,6	39,0	1,2	6,7	1,0	0,2	262,6
	Legumes	cogumelos, curgete e feijão verde 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	24,3	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)		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.

NINGUÉM É TÃO GRANDE QUE  
NÃO POSSA APRENDER, NEM TÃO  
PEQUENO QUE NÃO POSSA  
ENSINAR

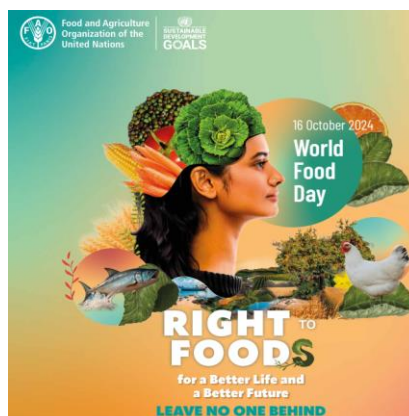


Semana de 14 a 18 de outubro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco	4,9	30,1	2,2	6,5	0,9	0,3	201,0
	Salada	alface, milho e couve roxa	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 + 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
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas	4,6	15,3	2,7	1,4	0,2	0,2	87,8
	Prato	legumes estufados (repolho e feijão verde) com massa espiral	4,5	19,8	1,9	3,8	0,6	0,2	132,7
	Salada	tomate, beterraba e pepino	0,9	2,8	2,8	0,2	0,0	0,1	16,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com margarina	2,7	25,4	1,0	6,1	1,5	0,6	170,0
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
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	saladinha de grão-de-bico [grão-de-bico e batata]	7,3	27,1	1,7	4,5	0,6	0,1	181,2
	Legumes	<b>incorporados</b> : cenoura, ervilha 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 sementes com manteiga + iogurte vegetal	8,5	22,1	3,7	11,2	4,6	0,2	232,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	massada de legumes com lentilhas (cogumelos, feijão verde, lentilhas e massa riscada)	10,4	25,0	1,6	3,7	0,6	0,1	177,2
	Legumes	<b>incorporados</b> : repolho, cenoura 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	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
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
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de courgette	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	feijão preto estufado com couve lombarda e cenoura e arroz de tomate	7,7	29,9	2,9	6,6	0,9	0,3	212,1
	Salada	alface, beterraba e cenoura	1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	17,5
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 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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

43.ª edição do



Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	favas estufadas com tomate e massa esparguete	5,7	20,2	1,8	3,7	0,6	0,2	138,6
	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
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
<b>Lanche</b>		pão de mistura com compota + fruta da época	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	3,5	11,9	4,1	1,3	0,2	0,2	68,1
	Prato	seitan no forno com arroz de tomate	5,4	17,8	1,0	8,0	1,1	0,2	166,8
	Salada	juliana de couve, tomate e cenoura	0,9	2,2	2,1	0,1	0,0	0,0	12,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
<b>Lanche</b>		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,4
	Prato	jardineira de lentilhas (lentilhas, batata e legumes)	10,6	30,7	3,3	3,5	0,5	0,2	199,1
	Legumes	<b>incorporados</b> : feijão verde, cenoura e pimento	0,8	2,3	1,9	0,2	0,0	0,0	13,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de sementes com margarina	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
<b>Lanche</b>		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	saladina de feijão frade com arroz branco	8,2	46,7	1,7	6,4	1,0	0,2	282,8
	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
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
<b>Lanche</b>		pão de centeio com margarina + iogurte vegetal	7,7	28,0	3,6	9,0	2,0	0,6	234,2
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	grão de bico no forno com oregãos e massa cotovelos	8,5	30,5	2,1	5,0	0,7	0,2	204,5
	Legumes	brócolos, couve flor 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
<b>Reforço alimentar (Manhã)</b>		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
<b>Lanche</b>		pão de sementes com compota + sumo de fruta 100%	4,1	43,3	24,9	2,0	0,4	0,1	209,4
<b>Reforço alimentar (Tarde)</b>		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.



Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda	4,4	13,7	3,3	1,4	0,2	0,2	80,0
	Prato	arroz xau xau vegetariano (arroz, ervilha, cenoura e milho)	5,1	31,8	1,6	3,6	0,5	0,1	182,8
	Salada	beterraba, pepino e alface	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 sementes com margarina	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
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
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)	8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	<i>incorporados</i> : couve lombarda, cenoura e repolho	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 marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão integral com queijo + bebida vegetal	15,1	26,4	9,0	7,7	2,0	1,8	234,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>									
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 tofu e espinafres fritos com arroz de tomate	4,9	34,6	4,0	9,3	1,5	0,1	245,7
	Salada	alface, milho e couve roxa	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 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)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de abóbora e grão-de-bico	4,3	15,5	2,8	1,6	0,2	0,2	89,2
	Prato	cabelos de bruxa vegetarianos (bolonhesa de lentilhas com massa esparguete)	11,0	31,7	1,7	3,8	0,6	0,1	208,1
	Salada	verduras do pântano (tomate, pimento e cenoura)	0,5	2,0	1,9	0,2	0,0	0,0	11,2
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 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)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Legumes								
Pão - Sobremesa		Feriado							
Reforço alimentar (Manhã)									
Reforço alimentar (Tarde)									

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.

## PÃO POR DEUS

O costume do “Pão por Deus” surge em Portugal no século XV, mas ganha relevância após o terramoto de 1755, em Lisboa, precisamente a 1 de novembro. A cidade viu-se assolada pela fome; os mais necessitados percorriam as ruas da capital pedindo o “Pão por Deus” o que reforçou, entre os habitantes, a necessidade de partilhar os alimentos com quem mais precisava.

A tradição dita que as crianças saíam à rua, no dia 1 de novembro, para pedir de porta em porta, o “Pão por Deus” declamando versos ou cantigas, e em troca recebem pão,

