



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de brócolos	Rissós de atum (glúten, ovo, peixe); Pão (glúten)	19,7	25,2	9,8	2,3	0,2	0,5	156,6
	Normal	rissóis de atum fritos com arroz de tomate		4,0	59,5	0,5	18,8	2,7	0,2	444,8
	Vegetariana	favas estufadas com pimento e arroz de tomate		20,1	56,6	4,7	15,6	2,3	0,5	452,0
	Salada/Legumes	couve roxa, pimento e tomate		3,1	7,0	6,3	0,5	0,1	0,0	42,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de grão de bico e espinafres	Massa (glúten); Ovo; Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	19,3	26,9	9,3	2,4	0,2	0,8	163,7
	Normal	salada de frango (massa espiral, frango, ovo, cenoura e ervilhas)		27,6	22,9	5,3	23,2	4,9	0,6	412,3
	Vegetariana	salada de legumes (massa espiral, cogumelos, cenoura e ervilhas)		17,7	48,0	9,0	9,3	1,4	0,4	349,5
	Salada/Legumes	alface, juliana de couve e beterraba		5,5	7,9	7,9	0,4	0,0	0,3	56,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de alho francês e abóbora	Pescada; Pão (glúten)	18,7	28,2	12,0	2,0	0,3	0,5	160,4
	Normal	pescada estufada com batata assada		27,7	25,1	2,9	16,0	2,3	0,9	356,8
	Vegetariana	salada de 3 feijões com batata assada		19,4	60,5	3,4	15,1	2,2	0,5	460,4
	Salada/Legumes	cenoura, feijão verde e ervilhas		5,1	9,9	5,5	0,5	0,1	0,1	64,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve branca e cenoura	Strogonoff [(Cogumelos (sulfitos); Molho bechamel (glúten, leite)); Massa (glúten); Pão (glúten)]	17,7	27,2	12,0	1,9	0,2	0,5	152,1
	Normal	strogonoff de peru com cogumelos e massa cotovelos		29,4	29,3	1,7	12,9	2,8	0,6	354,4
	Vegetariana	estufado de lentilhas e legumes (brócolos e cenoura) com massa cotovelos		23,5	62,7	6,8	9,0	1,3	0,5	431,4
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	curgete	Cavala; Pão (glúten)	17,3	24,9	9,7	1,7	0,2	0,5	139,9
	Normal	filetes de cavala no forno com arroz branco		30,4	41,1	1,2	31,8	6,8	0,7	577,6
	Vegetariana	estufado de feijão branco e couve lombarda com molho de tomate e arroz branco		23,8	80,9	7,9	15,9	2,3	0,6	569,0
	Salada/Legumes	tomate, couve roxa e milho		3,7	15,1	5,1	0,8	0,0	0,3	80,9
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		1,2/ 0,3	16,7/ 21,4	16,5/ 21,4	0,5/ 0,8	0,1/ 0,2	0,0/ 0,0	75,6/ 91,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

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



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)		18,1	24,3	7,6	1,8	0,2	0,4	142,1
	Normal	hamburguer de aves (frango e peru) no forno com massa esparguete	Hamburguer de aves (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten);	22,5	34,4	1,2	24,6	1,2	0,2	452,2
	Vegetariana	hamburguer de espinafres no forno com massa esparguete	Hamburguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); Pão (glúten)	21,6	96,3	1,2	14,8	0,2	0,2	408,8
	Salada/Legumes	alface, cenoura e tomate		2,6	5,5	5,4	0,4	0,0	0,1	35,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, brócolos e couve flor)		25,6	32,0	15,2	2,8	0,4	0,5	211,0
	Normal	salada de feijão frade com atum e arroz branco		29,6	44,5	2,1	27,4	3,0	1,5	548,1
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com molho verde e arroz de cenoura e milho	Atum; Pão (glúten)	25,8	108,0	7,1	15,7	2,5	0,5	687,2
	Salada/Legumes	couve roxa, pimento e pepino		3,3	5,7	5,0	0,6	0,2	0,0	40,1
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,2/0,5	16,7/15,0	16,5/15,0	0,5/0,6	0,1/0,0	0,0/0,0	75,6/65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de abóbora com lentilhas		17,6	26,1	8,6	1,5	0,1	0,5	145,0
	Normal	perna de frango no forno com massa espiral		41,2	31,4	3,7	12,3	2,2	0,8	403,6
	Vegetariana	seitan no forno com batata assada	Massa (glúten); Seitan (glúten, soja); Pão (glúten)	18,8	25,3	1,5	15,3	2,3	0,4	317,8
	Salada/Legumes	alface, tomate e beterraba		3,8	8,2	8,2	0,4	0,0	0,3	50,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de alho francês e couve lombarda		20,6	29,0	13,0	2,0	0,3	0,5	172,2
	Normal	meia desfeita de paloco (paloco, grão de bico e batata)		22,3	44,6	3,1	9,3	1,3	2,5	356,3
	Vegetariana	salada de grão de bico com batata cozida	Paloco; Gelatina (sulfitos); Pão (glúten)	14,6	54,4	3,4	10,0	1,3	0,1	372,5
	Salada/Legumes	ervilha, cenoura e feijão verde		5,1	9,9	5,5	0,5	0,1	0,1	64,0
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,2/3,0	16,7/27,5	16,7/27,2	0,5/0,0	0,1/0,0	0,0/0,0	75,6/121,5
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de brócolos e couve flor		23,4	28,5	12,6	2,5	0,2	0,5	186,0
	Normal	carne de vaca estufada com arroz de cenoura		29,9	36,6	4,4	19,7	4,3	0,7	446,8
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz de cenoura	Massa (glúten); Pão (glúten)	18,9	65,2	5,1	14,8	2,1	0,5	475,6
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		4,3	5,2	4,6	0,5	0,1	0,0	41,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

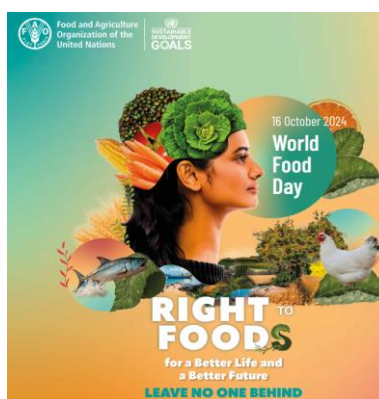
NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

43.ª edição do
Dia Mundial da Alimentação





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	Barrinhas de pescada (moluscos, glúten, crustáceos); Crepes vegetarianos (glúten, soja, sésamo); Pão (glúten)	17,6	25,3	10,1	1,7	0,2	0,5	143,2
	Normal	barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura		21,8	63,2	2,9	20,0	1,1	0,3	523,4
	Vegetariana	crepes vegetarianos (soja, couve, cenoura e feijão verde) no forno com ervilhas e arroz de cenoura		10,4	64,5	9,1	12,3	2,2	0,3	415,8
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de repolho	Massa (glúten); Pão (glúten)	18,5	28,7	8,6	1,9	0,1	0,4	161,8
	Normal	massa de frango (massa cotovelinhos)		36,7	42,1	8,3	26,0	5,1	0,6	551,8
	Vegetariana	massa de legumes (pimento e cenoura) com feijão branco		12,5	38,2	7,1	8,3	1,3	0,4	279,7
	Salada/Legumes	couve roxa, milho e couve em juliana		5,4	14,9	4,8	0,8	0,0	0,3	86,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de abóbora com couve flor	Filete de red-fish; Pão (glúten)	20,1	27,7	11,9	1,8	0,2	0,5	163,0
	Normal	filete de red-fish no forno com batata cozida		28,6	28,6	6,3	11,1	1,7	0,8	330,4
	Vegetariana	salada de grão de bico com cenoura e batata cozida		18,1	81,0	8,1	10,0	1,3	0,5	495,0
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		3,8	8,2	8,2	0,4	0,0	0,3	50,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	Ovo; Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	19,4	28,1	10,5	1,9	0,2	0,5	163,9
	Normal	ovo mexido com cogumelos e arroz de ervilhas		19,8	36,1	1,7	25,1	4,7	0,8	452,9
	Vegetariana	salteado de cogumelos e milho com arroz de ervilhas		9,8	60,1	1,3	16,5	2,5	0,4	435,0
	Salada/Legumes	pepino, milho e pimento		2,9	11,7	2,1	1,2	0,2	0,3	68,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)	Salmão; Massa (glúten); Pão (glúten)	23,2	30,3	13,9	2,9	0,4	0,5	194,9
	Normal	salmão no forno com orégãos e massa macarronete salteada		27,7	29,1	1,5	45,5	8,1	0,5	641,1
	Vegetariana	feijão vermelho em cebolada com massa macarronete salteada		21,0	75,1	4,4	16,0	2,2	0,4	530,9
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		3,9	5,0	4,5	0,5	0,1	0,1	39,7
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		1,2/ 0,3	16,7/ 21,4	16,5/ 21,4	0,5/ 0,8	0,1/ 0,2	0,0/ 0,0	75,6/ 91,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca		17,7	27,2	12,0	1,9	0,2	0,5	152,1
	Normal	rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com massa esparguete	Rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten); Hambúrguer de quinoa (glúten, soja); Pão (glúten)	29,1	28,4	1,2	15,9	4,4	0,4	376,5
	Vegetariana	hamburguer de quinoa e legumes no forno com massa esparguete e ervilhas		26,5	104,5	6,5	22,2	1,2	0,3	527,4
	Salada/Legumes	pimento, tomate e couve em juliana		3,4	5,3	5,2	0,7	0,1	0,0	39,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão frade com hortaliça		22,1	34,6	14,1	2,2	0,3	0,5	202,4
	Normal	arroz de cavala		29,7	51,8	4,7	17,4	2,6	2,1	486,9
	Vegetariana	arroz de favas com tomate e cenoura	Cavala; Pudim (leite); Pão (glúten)	18,5	53,5	7,8	8,4	1,3	0,3	367,1
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		5,0	13,8	3,8	0,8	0,0	0,3	81,4
	Sobremesa	fruta da época/pudim		1,2/ 4,7	16,7/ 27,5	16,5/ 20,9	0,5/ 4,5	0,1/ 3,5	0,0/ 0,6	75,6/ 168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de curgete		17,3	24,9	9,7	1,7	0,2	0,5	139,9
	Normal	perninha de frango no forno com massa cotovelos		41,2	31,4	3,7	12,3	2,2	0,8	403,6
	Vegetariana	grão de bico no forno com massa cotovelos	Massa (glúten); Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	16,2	59,3	2,9	10,8	1,5	0,4	405,5
	Salada/Legumes	cogumelos, curgete e feijão verde salteado		4,6	5,6	4,6	0,9	0,3	0,0	48,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora		16,4	24,4	9,1	1,6	0,2	0,5	133,6
	Normal	filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas		29,4	40,5	5,9	16,5	2,4	0,9	431,3
	Vegetariana	legumes no forno (abóbora e cenoura) com arroz de ervilhas	Filete de pescada; Pão (glúten)	5,9	40,3	5,8	14,6	2,2	0,5	319,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		3,7	8,7	8,5	0,2	0,0	0,4	50,4
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,2/ 0,5	16,7/ 15,0	16,5/ 15,0	0,5/ 0,6	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa									
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

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, bolos ou frutos secos.

