

Semana de 3 a 7 de Outubro de 2022

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,1	15,2	7,5	1,4	0,2	0,3	89,4
	Prato	arroz de ervilhas, cogumelos e lentilhas		17,5	57,6	1,3	5,8	0,9	0,1	359,3
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados		2,8	3,9	3,5	1,7	0,2	0,1	41,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)	pão de mistura com margarina			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche	pão de mistura com compota + fruta da época			4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)	iogurte vegetal			3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve flor	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	4,3	16,0	7,7	1,3	0,2	0,3	92,4
	Prato	massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, massa macarronete e legumes)		16,7	49,9	2,4	6,3	0,8	0,1	323,8
	Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve lombarda		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)	pão de mistura com marmelada			8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Lanche	pão de mistura com margarina + bebida vegetal			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)	fruta da época									
4ª-feira										
Almoço	Sopa									
	Prato	feriado								
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	almôndegas de lentilhas com molho de tomate e esparguete		18,1	62,5	3,1	7,7	1,1	0,2	399,8
	Salada	beterraba, couve roxa e milho		4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	0,1	43,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)	pão de mistura com margarina			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche	pão de centeio com compota + iogurte vegetal			5,8	44,4	11,7	2,1	0,3	0,7	224,0
Reforço alimentar (Tarde)	fruta da época			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve branca e grão de bico	sopa (aipo); pão (glúten); gelatina (sulfitos); margarina (leite, soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	4,0	18,7	8,3	1,5	0,3	0,3	103,8
	Prato	legumes assados (pimento, curgete e cenoura) com arroz de tomate		4,1	34,9	3,3	5,5	0,8	0,2	208,3
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)	pão de mistura com compota			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche	pão de mistura com margarina + sumo de fruta 100%			4,8	48,0	24,7	5,0	2,5	0,8	259,9
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 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.

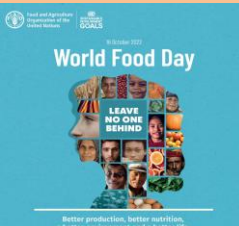
Às 9h da manhã do dia 5 de Outubro, foi proclamada a República a partir da varanda dos Paços do Concelho de Lisboa.
Depois da implantação, foi criado um governo provisório chefiado por Teófilo Braga que foi rapidamente substituído pelo **primeiro Presidente da República eleito, Manuel de Arriaga**, que tomou posse a 24 de Agosto de 1911. Entre outras mudanças, com a implantação da República, foram substituídos os símbolos nacionais: o hino nacional, a bandeira e a moeda.



Semana de 10 a 14 de Outubro de 2022

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); esparguete (glúten); soja; pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja); iogurte vegetal (soja)	4,1	15,2	7,5	1,4	0,2	0,3	89,4	
	Prato	massa esparguete com legumes e soja		21,9	35,7	9,0	15,6	2,2	0,2	372,0	
	Salada	alface, cenoura e milho		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com compota + bebida vegetal achocolatada		8,9	43,4	19,4	3,8	0,6	1,1	252,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, algo francês, curgete e couve flor)		sopa (aipo); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	grão-de-bico salteado com legumes (couve lombarda e cenoura) com arroz de brócolos			13,1	49,3	6,6	7,7	1,0	0,2	323,4
	Legumes	couve lombarda, cenoura e brócolos cozidos	4,0		4,6	4,2	0,6	0,1	0,1	39,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0		22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	2,3		13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	4,7		32,6	9,2	4,9	2,5	0,8	197,2	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7		9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete e feijão vermelho	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)		3,7	16,3	6,4	1,3	0,2	0,3	91,5
	Prato	massada de legumes (massa espiral, ervilha, feijão verde e cenoura)			6,1	26,4	3,8	5,9	0,9	0,2	184,9
	Salada	alface, couve roxa e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época		4,8	39,6	16,1	0,9	0,2	0,7	187,3	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura		sopa (aipo); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,4	13,3	5,4	1,4	0,3	0,2	78,8
	Prato	saladinha de batata com feijão frade			21,1	75,0	5,1	6,6	1,3	0,1	457,3
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde	0,4		18,3	18,3	0,7	0,1	0,0	78,0	
Pão - Sobremesa	mistura	maçã assada	3,4		24,0	7,0	1,4	0,3	0,6	122,4	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral com compota	8,3		29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0	
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	3,1		13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época									
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (leite, soja); pão sementes (glúten, sesamo); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)		3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco			19,7	53,6	5,0	6,8	1,1	0,1	359,5
	Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina		3,6	39,4	19,0	3,5	0,7	0,2	220,0	
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal									

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.




Respeite a comida
Compre e consuma apenas o que precisa!
Respeite os agricultores que produzem os alimentos e os recursos utilizados para fazê-lo. Respeite um planeamento eficaz das refeições e o armazenamento adequado dos alimentos, diminuindo o desperdício alimentar e contribuindo para um futuro mais sustentável.

16 de Outubro: DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Semana de 17 a 21 de Outubro de 2022

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	massa de legumes (ervilhas, cogumelos e repolho) com molho de tomate	6,6	26,0	3,7	6,1	0,9	0,1	187,3
	Legumes	ervilha, cenoura e milho	2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de centeio com marmelada + iogurte vegetal	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de cenoura	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	chili de vegetariano com feijão preto e arroz branco	19,6	61,7	3,4	7,6	1,2	0,2	429,9
	Legumes	<i>incorporados</i> : milho, cenoura e repolho							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	grão de bico no forno com tomilho e batata cozida	19,6	67,4	6,6	6,3	1,2	0,2	410,9
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, feijão verde e ervilha							
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	Prato	estufado de soja com massa esparguete	22,0	34,3	7,8	15,0	2,0	0,2	362,1
	Salada	alface, beterraba e milho							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, alho francês, curgete, brócolos e couve flor)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	curgete panada no forno com arroz de feijão branco e tomate	3,6	19,6	1,7	6,4	0,9	0,1	151,6
	Salada	alface, cenoura e tomate	1,4	3,7	3,5	0,2	0,0	0,1	21,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
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 rijas, 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.



World Food Day
16 October 2022

GET INVOLVED!
Better production
Better nutrition
Better environment
Better life

LEAVE NO ONE BEHIND

FAO

Limite o desperdício alimentar

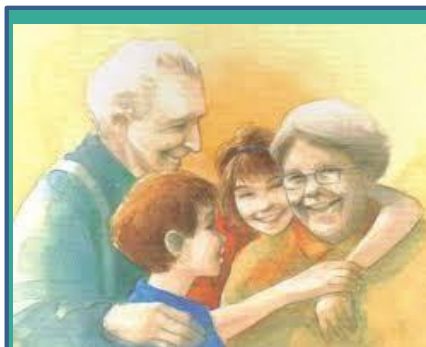
Cerca de um terço de todos os alimentos produzidos para consumo humano são perdidos ou desperdiçados. Cabe a cada um de nós ajudar a contrariar esta realidade, com pequenos gestos diários, que podem marcar a diferença.

16 de Outubro: DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Semana de 24 a 28 de Outubro de 2022

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda		4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	favas no forno com massa esparguete		5,8	19,3	2,7	3,7	0,6	0,1	135,2
	Salada	alface, couve roxa e pimento		2,8	3,9	3,5	0,3	0,0	0,0	28,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos		5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	estufado de lentilhas com arroz de cenoura		16,4	52,7	5,1	5,7	0,9	0,2	332,7
	Legumes	curgete, feijão verde e repolho salteados		1,2	7,0	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco		4,8	15,0	5,4	1,4	0,2	0,2	91,8
	Prato	massada (massa riscada) de feijão preto e repolho		19,8	54,0	6,2	6,5	1,1	0,2	360,5
	Salada	beterraba, cenoura e alface		1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				4,8	54,9	31,6	0,9	0,1	0,7	250,1
Reforço alimentar (Tarde)				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês		4,0	16,3	7,9	1,4	0,3	0,3	93,5
	Prato	saladinha de legumes (batata e legumes) com feijão frade		20,6	60,9	10,3	8,3	1,1	0,3	465,3
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Pão - Sobremesa	mistura	iogurte vegetal		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Lanche				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor		4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	feijão vermelho estufado em cebolada com arroz branco		20,0	62,6	3,9	6,2	0,8	0,1	325,7
	Salada	alface, tomate e milho		2,1	9,0	7,5	0,1	0,0	0,2	31,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				8,3	35,3	10,4	3,0	0,5	0,9	208,0
Reforço alimentar (Tarde)				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.



28 de Outubro: DIA MUNDIAL DA TERCEIRA IDADE

Os idosos são pilares no seio da família, eles são responsáveis pela transmissão de valores e de conhecimentos aos mais novos, funcionando como um ponto de equilíbrio familiar, ajudando à criação dos mais novos da família

Semana de 31 de Outubro a 4 de Novembro de 2022

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de brócolos	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	ervilhas estufadas com abóbora de halloween e sangue de morcego (molho de tomate) e arroz branco	9,8	37,0	6,9	3,9	0,6	0,2	230,7
	Salada	alface, milho e couve roxa	3,1	11,3	4,6	0,5	0,0	0,4	61,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira									
Almoço	Sopa								
	Prato	feriado							
	Legumes								
Pão - Sobremesa									
Reforço alimentar (Manhã)									
Lanche									
Reforço alimentar (Tarde)									
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	saladinha de grão-de-bico [grão-de-bico e batata]	6,4	29,1	3,0	5,8	0,8	0,1	196,5
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, ervilha e feijão verde							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + bebida vegetal	8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de cenoura	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	abóbora no forno com cogumelos, massa com lentilhas e legumes	15,9	50,6	2,1	6,9	1,0	0,1	299,6
	Legumes	<i>incorporados</i> : repolho, cenoura e couve lombarda							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de courgette	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	feijão preto estufado com couve lombarda e cenoura e arroz de tomate	19,6	70,0	9,0	6,7	1,1	0,2	425,3
	Salada	alface, beterraba e cenoura	1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

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



Festum Omnium Sanctorum

É a festa em "honra a todos os santos, conhecidos e desconhecidos".

A comemoração regular começou quando, em 13 de maio de 609 ou 610, o Papa Bonifácio IV dedicou o Panteão (o templo romano em honra a todos os deuses) a Maria e a todos os santos.