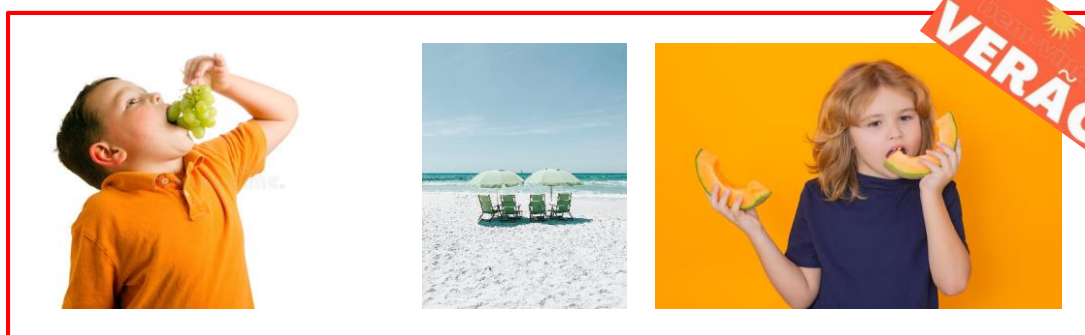


Semana de 6 a 10 de julho de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	almondégas de aves estufadas (frango e peru) com massa cotovelos	almondégas de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	16,1	19,7	1,4	16,1	0,5	0,2	290,0
	Salada	alface, tomate e cenoura		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum;	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco	atum; pudim (leite); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite	22,8	27,0	0,6	18,8	2,9	0,9	371,3
	Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados		1,5	5,1	1,2	0,4	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		2,3	13,7	10,4	0,1	1,7	0,3	84,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche				9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)				6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira										
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	perna de frango no forno com massa esparguete		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Legumes	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados		1,1	1,7	1,6	0,3	0,0	0,0	13,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Lanche				6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	filetes de pescada estufados com salada de batata e legumes	pescada; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	19,1	17,0	3,9	5,0	0,8	0,5	190,4
	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)				3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche				9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	ovo mexido com arroz branco	pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha água e sal (glúten, soja, leite, sulfitos)	8,8	23,9	0,3	11,4	2,2	0,4	235,9
	Salada	alface, pepino e couve roxa		1,4	1,8	1,6	0,2	0,0	0,0	13,8
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				9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
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. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**



Semana de 13 a 17 de julho de 2026

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; barrinhas de pescada panadas (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6	
	Prato	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas		12,3	32,4	0,7	9,6	0,5	0,1	268,0	
	Salada	alface, pepino e beterraba		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		9,0	26,9	1,0	2,8	1,3	1,1	171,9	
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido		9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de peru no forno com molho de laranja e massa macarronete			24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Salada	tomate, couve-roxa e milho	1,3		5,5	1,7	0,3	0,0	0,1	29,4	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim	6,5		27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6	
Lanche		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%	9,6		45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,5		17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-atarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)		4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	saladinha de pescada (pescada, batata e legumes)			10,8	16,1	3,2	3,8	0,6	0,3	142,8
	Salada	alface, tomate e beterraba		1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru		7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4	
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido		6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de brócolos		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz			17,3	32,0	2,9	15,1	3,5	0,4	335,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e couve-coração	1,2		2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga	3,0		28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6	
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época	9,6		34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5		15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite);		5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	lombinhos de salmão no forno com massa cotovelinhos			16,4	15,0	1,1	22,5	4,2	0,3	330,1
	Salada	pepino, couve roxa e milho		1,4	5,2	1,4	0,3	0,0	0,1	29,1	
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 queijo		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4	
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido		9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3	
Reforço alimentar (Tarde)		tostas integrais		3,9	15,7	0,9	1,3	0,3	0,3	91,0	

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

Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos.**

O termo "emoji" tem origem japonesa, combinando "e" (絵), que significa "imagem", e "moji" (文字), que significa "letra".



Semana de 20 a 24 de julho de 2026

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	13,5	7,5	0,7	15,1	0,5	0,1	219,9	
	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 queijo	9,0	26,9	1,0	2,8	1,3	1,1	171,9	
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido	9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes panados (solha, glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	filetes de solha panados com arroz de cenoura	18,0	17,8	1,7	8,0	1,3	0,5	217,1	
	Salada	pepino, milho e juliana de couve	1,5	4,5	0,8	0,4	0,0	0,1	27,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6	
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época	9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0	
Reforço alimentar (Tarde)		leite simples (DI)	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	pá de porco assada fatiada com batata guisada	23,2	14,7	1,2	27,4	8,1	0,4	399,3	
	Salada	beterraba, couve-coração e cenoura	1,1	3,6	2,8	0,1	0,0	0,1	19,4	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4	
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido	6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; gelatina (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8
	Prato	chili de legumes (feijão preto, milho, pimento, cenoura e curgete) com arroz branco	8,6	39,9	3,0	6,9	1,0	0,3	259,6	
	Legumes	incorporados: pimento, cenoura e curgete	0,9	2,1	2,0	0,2	0,1	0,0	13,5	
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga	3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6	
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época	9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); pão (glúten); manteiga (leite, soja); bolacha de milho (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	perna de frango estufada com massa espiral	28,7	17,4	1,4	6,6	1,2	0,5	245,4	
	Salada	alface, pepino e couve roxa	1,4	1,8	1,6	0,2	0,0	0,0	13,8	
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 líquido	9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)	0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0	

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



Semana de 27 a 31 de julho de 2026

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); ovo;	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Prato	massa salteada com ovo mexido, milho, ervilhas e cenoura		8,9	5,8	1,8	8,5	1,8	0,3	135,3
	Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e milho	pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo);	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 queijo	9,0	26,9	1,0	2,8	1,3	1,1	171,9
Lanche			pão de sementes com manteiga + iogurte sólido	9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola		4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	perna de peru estufada com massa esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	25,2	17,4	1,4	12,9	3,5	0,4	288,0
	Legumes	brócolos, cenoura e milho salteados		1,3	4,9	1,1	0,4	0,0	0,1	28,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com manteiga de amendoim	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche			pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%	9,6	45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda		3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; petinga; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	12,6	18,8	0,4	7,6	1,2	0,2	196,1
	Salada	alface, tomate e cenoura		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com fiambre de peru	7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Lanche			bolacha de milho (DI) + iogurte sólido	6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de grão-de-bico e nabo		4,5	16,7	3,9	1,8	0,2	0,2	95,8
	Prato	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Legumes	incorporados: feijão-verde, ervilhas e cenoura		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 centeio com manteiga	3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche			pão de mistura com queijo + fruta da época	9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho-francês e feijão-branco		4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Prato	arroz de atum	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite);	13,6	16,1	0,3	9,6	0,9	0,6	207,3
	Salada	alface, tomate e beterraba		1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche			pão de mistura com manteiga + iogurte líquido	9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)			tostas integrais	3,9	15,7	0,9	1,3	0,3	0,3	91,0

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

Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

Você sabia que o Dia dos Avós tem origem portuguesa?

Foi uma senhora chamada Ana Elisa Couto (1926-2007), conhecida como Dona Aninhas, que reivindicou a instituição de uma data que valorizasse a figura dos avós.

Natural de Penafiel e avó de seis netos, ela tentou durante quase 20 anos que a data comemorativa fosse reconhecida. A data escolhida para a sua celebração foi 26 de julho, por este ser o dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo.

