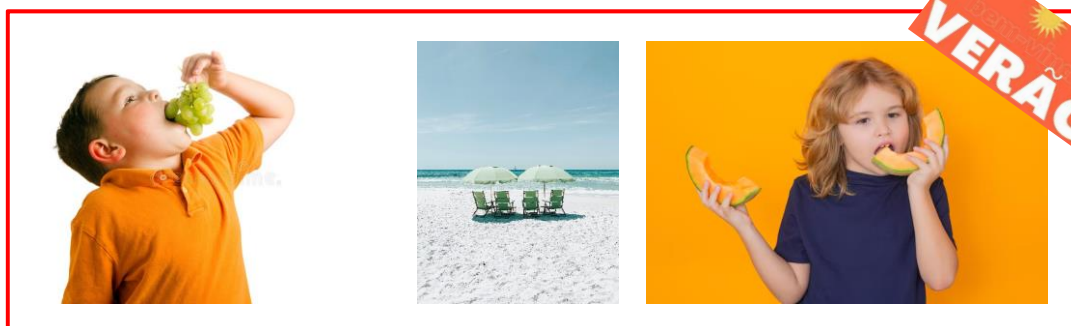


Semana de 6 a 10 de julho de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
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	crepes de legumes no forno com massa cotovelos e ervilhas salteadas	crepes (glúten, soja, sementes de sésamo); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,9	25,7	1,1	4,4	0,7	0,1	164,9
	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 marmelada		4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
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 espinafres e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) com arroz branco	pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja; leite); bebida vegetal (soja)	6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1
	Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados		1,5	5,1	1,2	0,4	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com creme vegetal + fruta da época		5,1	34,8	8,8	6,7	1,7	0,8	223,1
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	hambúrguer de espinafres no forno e massa esparguete	hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo);	13,6	59,6	0,6	12,7	0,5	0,1	276,5
	Legumes	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados	massa (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	1,1	1,7	1,6	0,3	0,0	0,0	13,1
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com doce		4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche		bolacha de milho (D.I.) + iogurte vegetal		5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
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	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	legumes estufados (curgete, alho francês e abóbora) com salada de batata e legumes	pão (glúten);	3,7	16,5	2,5	3,6	0,6	0,2	114,9
	Legumes	<b>incorporados</b> : ervilhas, cenoura e feijão-verde	manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	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 de amendoim		5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
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	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	grão-de-bico estufado com pimento e arroz branco	pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolacha água e sal (glúten, soja, leite, sulfitos)	8,8	42,5	1,8	7,8	1,1	0,2	280,1
	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 creme vegetal		4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de água e sal (DI)		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. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos.**



Semana de 13 a 17 de julho de 2026

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz de ervilhas	6,4	36,2	4,4	6,5	1,2	0,1	232,3	
	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 marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1	
Lanche		pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6	
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 feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bolinhos de feijão preto (glúten); massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite); iogurte vegetal (soja)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete	7,7	30,6	1,5	3,8	0,6	0,2	190,7	
	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 creme vegetal + sumo de fruta 100%	5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,3	
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	de feijão-atarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	saladinha de legumes (ervilha, cenoura e feijão-verde) com batata cozida	4,6	16,7	3,8	3,3	0,5	0,3	116,0	
	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 doce	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6	
Lanche		bolacha de milho (D.I.) + iogurte vegetal	5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8	
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 brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) e arroz branco	8,8	37,7	2,6	6,8	1,0	0,3	251,0	
	Legumes	<b>incorporados</b> : 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	0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga de amendoim	5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2	
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7	
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 couve-flor e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja);	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho	10,9	37,3	2,8	5,3	0,7	0,1	243,5	
	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 creme vegetal	4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0	
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4	
Reforço alimentar (Tarde)		toastas 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

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	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura								
	Prato	bolonhesa de lentilhas com esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Salada	alface, cenoura e couve-roxa	11,0	31,7	1,7	3,8	0,6	0,1	208,1	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6	
			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco								
	Prato	grão de bico no forno com arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite); bebida vegetal (soja)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Salada	pepino, milho e juliana de couve	8,0	35,2	2,2	7,7	1,0	0,2	245,4	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,5	4,5	0,8	0,4	0,0	0,1	27,2	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de mistura com creme vegetal + fruta da época	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6	
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal	5,1	34,8	8,8	6,7	1,7	0,8	223,1	
			7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0	
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de espinafres								
	Prato	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento, com batata guisada	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Salada	beterraba, couve-coração e cenoura	4,4	18,2	3,0	6,4	0,9	0,3	148,8	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,1	3,6	2,8	0,1	0,0	0,1	19,4	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com doce	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte vegetal	4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8	
			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve-coração e lentilhas								
	Prato	chili de legumes (feijão preto, milho, pimento, cenoura e curgete)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8
	Legumes	<b>incorporados</b> : pimento, cenoura e curgete	6,4	16,0	2,8	3,8	0,5	0,2	124,1	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,9	2,1	2,0	0,2	0,1	0,0	13,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga de amendoim	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7	
			2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de cenoura								
	Prato	feijão-manteiga estufado com couve-lombarda e cenoura, massa espiral	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolacha de milho (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Salada	alface, pepino e couve roxa	8,5	27,5	3,2	3,8	0,6	0,3	180,6	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,4	1,8	1,6	0,2	0,0	0,0	13,8	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com creme vegetal	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)	11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4	
			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 imprevisíveis.**



Semana de 27 a 31 de julho de 2026

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); pão (glutén); pão de sementes (glutén, sésamo);	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Prato	massa salteada com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho	manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	5,2	21,8	2,0	3,8	0,5	0,1	143,9
	Legumes	<b>incorporados</b> : cenoura, ervilha e milho		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche				10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); pão (glutén);	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	espaguete salteado com tomate e grão de bico	manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite); iogurte vegetal (soja)	8,7	32,0	1,5	4,9	0,7	0,1	210,8
	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)				6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche				5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,3
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; seitan (glutén, soja);	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	seitan no forno com arroz de tomate e feijão vermelho	pão (glutén); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	6,3	19,5	0,7	8,0	1,1	0,2	176,8
	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)				4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche				5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de grão-de-bico e nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glutén);	4,5	16,7	3,9	1,8	0,2	0,2	95,8
	Prato	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4
	Legumes	<b>incorporados</b> : 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)				5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche				5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de alho-francês e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glutén);	4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Prato	favas estufadas com arroz branco	creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija);	5,4	29,6	1,4	6,5	0,9	0,2	201,1
	Salada	alface, tomate e beterraba	iogurte vegetal (soja);	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)				4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche				11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
Reforço alimentar (Tarde)				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.

