

Semana de 5 a 9 outubro de 2026

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Feriado										
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	bolinhos de bacalhau fritos com arroz de ervilhas	bolinhos de bacalhau	16,9	30,5	1,6	19,6	2,6	1,3	369,0
	Salada	alface, pepino e beterraba	(bacalhau, ovo, dissulfido de sódio); pão (glúten);	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	manteiga de amendoim	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	(frutos de casca rija); queijo	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	perna de peru no forno com molho de tomilho e limão e massa cotovelinhos		24,9	17,0	0,9	15,8	3,9	0,4	311,4
	Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		1,5	2,0	1,7	3,2	0,5	0,0	42,7
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		7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte líquido		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)]; massa (glúten); cogumelos (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	macarronete salteada com salmão, cogumelos e milho		18,8	17,2	0,7	24,5	4,5	0,3	365,7
	Salada	tomate, couve-roxa e milho		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 queijo		3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + 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	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, carne de vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco		20,5	38,5	3,3	15,3	3,6	0,4	376,9
	Legumes	incorporados : couve lombarda, cenoura e couve-coração		1,5	2,2	2,0	0,1	0,0	0,0	15,3
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		8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido		9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)		tostas integrais		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, 9Alpo, 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.**

A Implantação da República Portuguesa foi o resultado de uma revolução organizada pelo Partido Republicano Português, iniciada no dia 2 de outubro e vitoriosa na madrugada do dia 5 de outubro de 1910, que destituiu a monarquia constitucional e **implantou um regime republicano** em Portugal.



Semana de 12 a 16 outubro 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)];	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	hambúrguer de vaca no forno com queijo e massa espiral	Hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos); Queijo (leite); massa (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	23,8	14,4	0,7	13,5	5,2	0,7	276,2
	Salada	alface, milho 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)				9,0	26,9	1,0	2,8	1,3	1,1	171,9
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	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo ; 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	arroz xau-xau (ovo mexido, ervilhas, milho, cenoura e feijão verde)		11,8	29,6	1,6	9,5	2,0	0,3	254,5
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, 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)				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	de espinafres e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	perna de frango assada com ervas aromáticas e limão e massa esparguete		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Salada	pepino, beterraba 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)				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	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes (glutén, solha); pudim (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8
	Prato	filetes de solha panado no forno com batata guisada e pimento		18,6	19,6	1,1	7,5	1,1	0,5	222,5
	Salada	alface, tomate e couve roxa		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
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	creme de cenoura e feijão branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten); manteiga (leite, soja); bolacha de milho (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	arroz de aves (frango e peru) no forno com chouriço		18,0	17,3	1,4	7,4	1,7	0,3	209,4
	Legumes	curgete, couve branca e brócolos salteados		0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
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				9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)				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 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.**

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

**Dia
Mundial da
Alimentação**

Melhor produção
Melhor nutrição
Melhor meio ambiente
Uma vida melhor



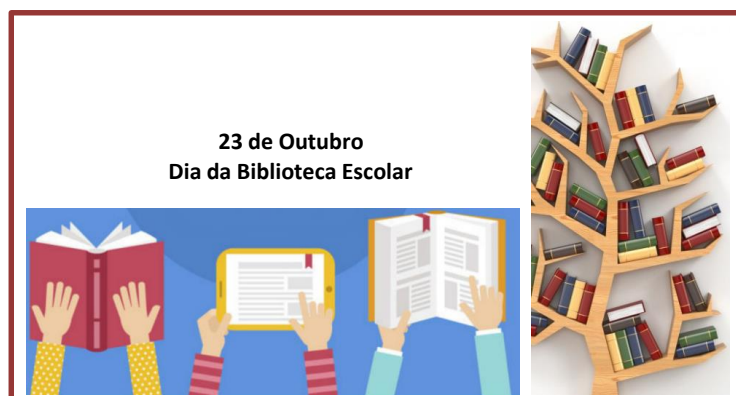
Water heroes are
#FoodHeroes

<https://youtu.be/PaZez-Cm0l8>

Semana de 19 a 23 outubro de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Prato	empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e milho	cavala; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo);	15,7	22,3	2,0	8,2	1,2	1,0	227,8
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, ervilha e milho	manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte	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)				9,0	26,9	1,0	2,8	1,3	1,1	171,9
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 couve-lombarda e grão de bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	perna de peru estufada com pimento e batata assada	pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	27,8	14,7	1,5	6,2	1,1	0,5	227,2
	Salada	couve coração, couve roxa 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)				6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche				9,6	45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2
Reforço alimentar (Tarde)				4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	posta de pescada panada frita com arroz de tomate	pescada panada (glutén);	17,4	24,2	0,4	7,4	1,1	0,4	236,0
	Salada	beterraba, milho e pepino	pescada); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	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)				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	de feijão vermelho e nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,5	16,7	3,9	1,8	0,2	0,2	95,8
	Prato	stroganoff de porco (tirinhas de porco estufadas) com cogumelos e massa macarronete	cogumelos (sulfitos); esparguete (glúten);	16,7	15,1	1,2	10,7	2,4	0,3	224,7
	Salada	alface, tomate e cenoura	pão (glúten);	1,3	4,9	1,1	0,4	0,0	0,1	28,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	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	creme de brócolos e couve flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Prato	estufado de feijão manteiga com cenoura, couve coração, alho francês e arroz branco	pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	11,3	23,1	4,7	7,0	1,1	0,3	201,8
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve coração e alho francês		0,9	2,1	2,0	0,2	0,1	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)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
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 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. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos**



Semana de 26 a 30 outubro de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	almondegas de aves (peru e frango) estufadas com tomate e massa esparguete	almondegas de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); iogurte (leite)	16,1	19,7	1,4	16,1	0,5	0,2	290,0
	Legumes	couve-coração, curgete e alho francês salteados		1,2	2,9	2,0	0,1	0,0	0,0	17,1
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	creme de couve flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; salmão;	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	lombos de salmão no forno com molho de laranja e arroz de cenoura	pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite	15,6	17,8	1,7	25,3	4,6	0,4	362,9
	Salada	alface, cenoura e pepino		1,6	5,8	2,1	0,3	0,0	0,2	31,8
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				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	de couve coração e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0
	Prato	ovos mexidos com arroz primavera (ervilha, cenoura e feijão verde)	pão (glúten); bolacha de milho (soja) ; iogurte (leite)	10,3	22,3	2,0	11,6	2,2	0,5	237,1
	Salada	alface, couve roxa e cenoura		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		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 brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	massada de pescada (massa cotovelinhos, pimento e tomate)	pescada; massa (glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten);	11,2	14,2	0,6	1,1	0,2	0,2	113,1
	Salada	alface, tomate e juliana de couve branca	manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	0,9	2,2	1,3	3,2	0,5	0,0	41,1
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
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 branco e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	carne de vaca guisada com batata e legumes	pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja);	22,3	19,2	3,0	7,3	2,1	0,4	232,7
	Legumes	incorporados : couve coração, cenoura e pimento	bolacha de milho (soja)	1,8	2,7	2,2	3,4	0,5	0,0	48,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)				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 contém 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. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevíveis.**



Maria Ressa (Filipinas) e
Dmitry Muratov (Rússia)
Prémio Nobel da Paz 2021



Narges Mohammad (Irão)
Prémio Nobel da Paz 2023



Lynsey Addario
(Americana; Fotojornalista)
Não arriscaria a minha vida se não acreditasse no poder da fotografia

27 de Outubro

Dia dos Jornalistas Pela Paz

Dia de reflexão sobre o papel do jornalista e de comemoração de todos os jornalistas que com o seu trabalho contribuem para a edificação de um mundo melhor e mais justo.