

Semana de 5 a 9 outubro de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
		Feriado								
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; crepe de legumes (Glutén, soja, sementes de sésamo); 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	crepes de legumes no forno com arroz de ervilhas		4,5	29,7	2,6	1,2	0,2	0,2	150,5
	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 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
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bolinhos de feijão preto	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	bolinhos de feijão preto no forno com massa cotovelinhos		7,7	30,6	1,5	3,8	0,6	0,2	190,7
	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	(glúten); massa (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	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
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); 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	macarronete salteada com grão de bico, cogumelos e milho		9,5	32,9	2,2	5,3	0,7	0,1	220,5
	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		0,2	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
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco		8,8	37,7	2,6	6,8	1,0	0,3	251,0
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda, cenoura e couve-coração</i>		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 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)		tostas integrais		2,2	16,4	0,8	3,9	1,8	0,4	111,5

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.**

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.



			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); hambúrguer vegetariano	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	hambúrguer de lentilhas no forno com massa espiral		13,6	59,6	0,6	12,7	0,5	0,1	276,5
	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	(glutén, ovo); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte	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
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; tofu (soja); 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
	Prato	arroz xau-xau com tofu (tofu, ervilhas, milho, cenoura e feijão verde)		5,9	24,5	0,5	8,0	1,1	0,2	196,0
	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				5,1	34,8	8,8	6,7	1,7	0,8	223,1
Reforço alimentar (Tarde)				7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	salteado de feijão manteiga, couve flor e milho com massa esparguete		7,6	21,8	1,7	3,8	0,5	0,2	153,1
	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)				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
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; 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
	Prato	grão de bico assado com especiarias (pimentão doce e cominhos) com batata guisada e pimento		8,5	30,6	2,2	5,0	0,7	0,2	204,7
	Salada	alface, tomate e couve roxa		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)				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)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura e feijão branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; 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
	Prato	ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve lombarda e curgete) com arroz branco		5,1	31,8	1,8	6,6	0,9	0,3	209,5
	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)				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)				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, 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 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

**ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO**

Water heroes are
#FoodHeroes

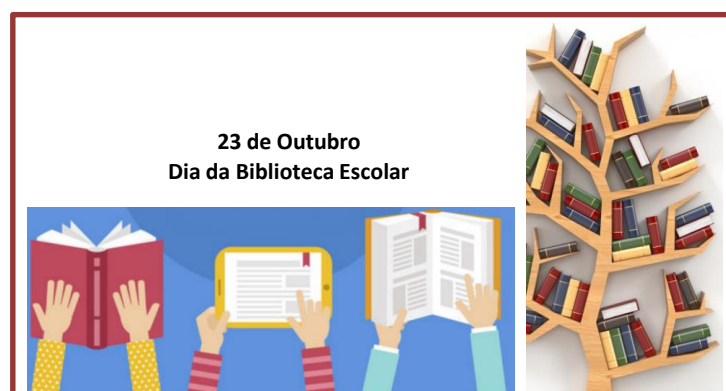
<https://youtu.be/PaZez-Cm0l8>

Semana de 19 a 23 outubro de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Prato	empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho	(frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	12,7	46,1	1,9	3,8	0,5	0,2	273,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : 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
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e grão de bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	feijão preto estufado com pimento e batata assada	(frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite); iogurte vegetal (soja)	10,8	24,1	2,8	6,9	1,0	0,2	203,5
	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				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
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	ervilhas estufadas com cenoura e arroz de tomate		5,1	31,8	1,8	6,6	0,9	0,3	209,5
	Salada	beterraba, milho e pepino		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
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão vermelho e nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim	4,5	16,7	3,9	1,8	0,2	0,2	95,8
	Prato	stroganoff de lentilhas com cogumelos e massa macarronete	(frutos de casca rija); iogurte	16,9	30,1	1,9	7,0	1,2	0,2	254,3
	Salada	alface, tomate e cenoura		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)				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
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e couve flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim	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	(frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	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)				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)				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 26 a 30 outubro de 2026

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	ervilhas estufadas com cogumelos e legumes (tomate, couve flor, pimento e brócolos) e massa esparguete		5,6	9,8	1,5	6,8	1,0	0,2	122,8
	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)				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
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite); bebida vegetal (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	grão de bico assado com especiarias (pimentão doce e cominhos) e arroz de cenoura		12,2	32,7	3,1	9,3	1,2	0,2	266,3
	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				5,1	34,8	8,8	6,7	1,7	0,8	223,1
Reforço alimentar (Tarde)				7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0
	Prato	lentilhas estufadas com pimento e arroz primavera (ervilha, cenoura e feijão verde)		11,7	43,4	2,9	3,6	0,6	0,2	257,5
	Legumes	incorporados : cenoura, feijão-verde e milho		1,1	5,4	1,5	0,3	0,0	0,1	28,3
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	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
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
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); soja; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	massada de soja (massa cotovelinhos, pimento e tomate)		17,2	15,6	4,6	3,9	0,6	0,1	177,4
	Salada	alface, tomate e juliana de couve branca		0,9	2,2	1,3	3,2	0,5	0,0	41,1
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)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão branco e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolacha de milho	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	feijão branco guisado com batata e legumes		7,0	22,5	3,0	6,6	1,0	0,3	179,6
	Legumes	incorporados : couve coração, cenoura e pimento		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)				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)				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.**



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.