

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve		4,8	19,6	9,7	1,3	0,1	0,4	108,7
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco	almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos);	21,8	47,7	1,8	31,2	2,1	0,4	563,4
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco	rissóis vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos)	8,6	66,9	6,0	12,1	2,2	0,2	417,8
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor		3,9	5,0	4,5	0,5	0,1	0,1	39,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas		6,4	21,7	10,1	1,4	0,2	0,4	125,0
	Prato	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco, ovo e orégãos]	bacalhau fresco; ovo	36,6	24,0	2,0	15,6	3,1	0,7	385,7
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata		18,7	53,4	3,5	7,6	1,1	0,5	362,0
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface		2,4	3,2	3,1	0,4	0,0	0,0	25,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo		6,4	25,2	13,1	2,1	0,1	0,4	143,7
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e cogumelos]	massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	42,8	21,6	6,5	19,6	3,3	0,6	434,6
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]		24,4	56,8	8,6	9,6	1,6	0,3	415,1
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : curgete, feijão verde e cogumelos		4,6	5,6	4,6	0,9	0,3	0,0	48,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde		5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	red fish no forno com molho de cenoura e arroz de tomate	filete de red fish; gelatina (sulfitos)	28,7	37,9	1,8	18,2	2,7	0,7	433,8
	Vegetariana	favas estufadas com forma de arroz de tomate		19,3	54,9	5,0	15,5	2,3	0,5	440,5
	Salada/Legumes	alface e beterraba		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		1,1 / 3,0	16,3 / 27,5	16,1 / 27,2	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	0,0 / 0,0	73,8 / 121,5

Sexta-Feira	Sopa	de alho francês		6,6	22,5	11,9	1,6	0,2	0,4	129,5
	Prato	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa], couve, cenoura e repolho]		36,8	46,1	7,5	13,4	2,3	0,4	460,9
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]	massa (glúten)	18,6	58,5	8,1	10,8	1,3	0,4	407,0
	Salada/Legumes	alface <u>incorporados</u> : couve, cenoura e repolho		4,7	9,5	4,3	0,6	0,0	0,1	61,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip =Lípidos (g)/ AG Sat =Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

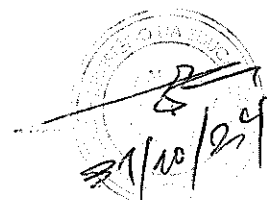
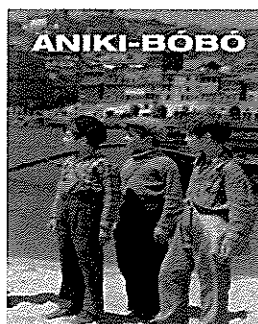
Aniki-Bóbó (1942)

Manoel de Oliveira

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA

Ao cinema atribuiu-se o título de Sétima Arte, uma designação dada pelo italiano Ricciotto Canudo na obra Manifesto das Sete Artes, em 1912.

A palavra cinema pode ser definida como movimento gravado, pois trata-se de uma abreviação de cinematógrafo. O termo "cine", de origem grega, significa movimento, e o sufixo "ágrafo", tem significado de gravar.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	massa (glúten); cavala	5,2	23,2	12,9	1,3	0,1	0,5	124,2
	Prato	massada com cavala		29,1	29,4	1,8	17,4	2,7	1,8	394,2
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		13,9	40,8	1,2	7,4	1,1	0,2	300,3
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		5,1	9,6	9,0	0,2	0,0	0,3	59,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	interrupção letiva
	Prato	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

Quarta-Feira	Sopa	interrupção letiva
	Prato	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

Quinta-Feira	Sopa	interrupção letiva
	Prato	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

Sexta-Feira	Sopa	interrupção letiva
	Prato	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

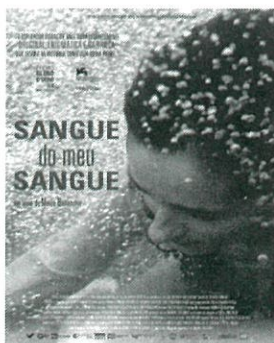
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Sangue do Meu Sangue

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA







 29/10/24

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); hambúrguer vegetariano (glúten, soja, ovo, leite, aipo); cogumelos (sulfitos)	6,6	22,7	11,9	1,6	0,2	0,4	129,5
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado com ervilhas		22,7	24,8	2,5	31,5	2,2	0,4	475,6
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado com ervilhas		21,3	84,9	1,2	21,6	1,1	0,2	421,9
	Salada/Legumes	tomate, cogumelos e couve flor		3,7	4,1	3,7	0,7	0,1	0,0	36,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	de couve coração e feijão branco	solha	7,0	23,8	9,8	1,7	0,2	0,4	137,8
	Prato	solha no forno com molho de azeite e alho e arroz de tomate		30,3	35,3	3,5	9,7	1,5	0,5	353,0
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate		15,5	67,5	2,4	17,3	2,4	0,4	495,3
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		4,1	6,4	5,9	0,4	0,0	0,1	43,9
	Sobremesa	fruta da época ou maçã assada		1,2/0,3	16,7/21,4	16,5/21,4	0,5/0,8	0,1/0,2	0,0/0,0	75,6/91,0

Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos	massa (glúten)	8,2	21,1	10,9	2,1	0,2	0,4	135,5
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		34,1	47,6	7,0	24,6	5,9	0,5	548,1
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete		25,1	82,9	7,6	9,4	1,2	0,6	518,3
	Salada/Legumes	alface incorporados: couve, cenoura e repolho		4,7	9,5	4,3	0,6	0,0	0,1	61,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	pescada; ovo	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	pescada assada com molho de orégãos e arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		41,4	44,5	2,4	25,6	4,7	1,2	577,9
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]		8,8	45,8	3,5	8,3	1,3	0,2	297,4
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e juliana de alface		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	de cenoura		5,2	23,2	12,9	1,3	0,1	0,5	124,2
	Prato	jardineira de frango [batata, frango, pimento, cenoura e feijão verde]		32,5	29,4	9,6	10,8	1,9	0,6	345,3
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, pimento, cenoura e feijão verde]		21,0	60,7	8,9	8,5	1,3	0,5	408,4
	Salada/Legumes	incorporados: pimento, cenoura e feijão verde		2,7	7,0	6,0	0,5	0,1	0,1	42,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat =Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

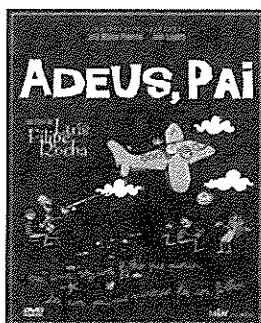
Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

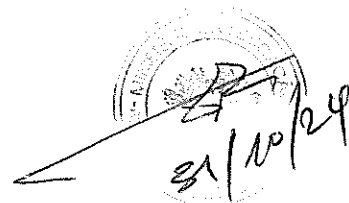
ADEUS, PAI (1996)

Luís Filipe Rocha

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA



Uma noite, inesperadamente, o sonho de Filipe torna-se realidade. Manuel entra no quarto do filho e anuncia-lhe que vão os dois, juntos e sozinhos, passar as férias grandes a um local mágico e fabuloso: os Açores.

 31/10/24

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve coração	tesourinhos de pescada (peixe, glúten)	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	tesourinhos de pescada no forno com arroz de cenoura		20,0	56,5	2,9	20,3	1,1	0,3	490,4
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz de cenoura		19,0	65,1	5,0	14,8	2,1	0,5	475,5
	Salada/Legumes	tomate, pepino incorporados : cenoura		1,5	5,6	5,4	0,5	0,1	0,1	31,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	massa (glúten)	8,3	22,2	11,7	2,2	0,3	0,4	141,1
	Prato	peru estufado com massa espiral, repolho e cenoura		35,8	23,7	4,4	20,9	5,3	0,8	426,0
	Vegetariana	massa espiral de legumes [repolho, cenoura e feijão branco]		22,5	59,7	7,3	9,0	1,4	0,4	141,0
	Salada/Legumes	incorporados : repolho e cenoura salada de couve roxa		4,4	11,2	5,4	0,4	0,0	0,1	64,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	de feijão verde	bacalhau fresco; gelado (leite)	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata polvilhada com salsa		28,0	21,0	2,5	7,8	1,2	0,7	268,7
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]		14,4	50,6	3,1	10,0	1,3	0,2	354,7
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		2,4	3,2	3,1	0,4	0,0	0,0	25,2
	Sobremesa	fruta da época ou gelado		1,2/ 2,1	16,7/ 17,6	16,5/ 17,3	0,5/ 5,6	0,1/ 5,3	0,0/ 0,0	75,6/ 127,5

Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor	carne picada (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); soja	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	espaguete à bolonhesa		30,5	30,2	2,6	13,1	3,4	0,4	363,3
	Vegetariana	bolonhesa de soja		23,9	34,1	6,2	19,3	2,7	0,2	407,6
	Salada/Legumes	juliana de alface, pepino e milho		3,9	11,2	1,6	1,1	0,1	0,3	69,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	de ervilhas	tentáculos	5,8	21,0	9,9	1,4	0,2	0,4	119,6
	Prato	arroz de tentáculos com ervilhas		28,6	35,5	1,9	9,3	1,5	1,1	343,6
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de ervilhas		22,2	71,4	4,5	8,6	1,3	0,2	459,9
	Salada/Legumes	cenoura raspada, pepino incorporados : ervilhas		4,2	7,7	4,1	0,6	0,2	0,1	52,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

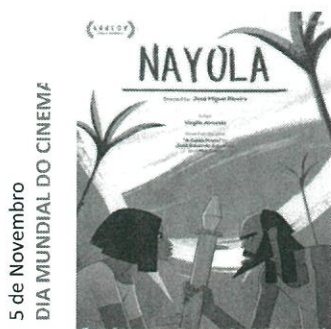
NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

NAYOLA (2022)
José Miguel Ribeiro



Baseado na peça *A Caixa Preta* de José Eduardo Agualusa & Mia Couto, que co-escreveu o roteiro com Virgílio Almeida.

