



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	8,3	22,2	11,7	2,2	0,3	0,4	141,1
	Prato	hambúrguer de aves no forno com massa espiral e legumes [couve e feijão verde]		30,8	22,7	7,9	16,0	4,4	0,4	357,7
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]		17,4	40,2	9,4	9,1	1,4	0,4	313,7
	Salada/Legumes	cenoura raspada incorporados: feijão verde e couve		4,0	7,6	6,5	0,4	0,1	0,1	48,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	canja de galinha	canja [massinhas (glúten)]; peixe vermelho	30,7	8,9	1,4	12,0	2,7	0,3	266,1
	Prato	peixe vermelho assado com molho de tomate e arroz de ervilhas		31,5	36,3	2,4	11,6	1,8	0,4	378,8
	Vegetariana	arroz branco com saladinha de feijão frade		21,9	84,7	3,2	15,3	2,6	0,5	573,4
	Salada/Legumes	alface e beterraba		3,3	6,1	6,1	0,2	0,0	0,3	38,8
	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	73,8 / 91,0

Quarta-Feira	Sopa	de cenoura e couve-flor	massa (glúten)	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	frango estufado com esparguete salteada com cenoura e tomate		39,0	20,5	6,0	18,8	3,1	0,7	407,7
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete com cenoura e tomate		18,9	49,0	6,7	15,1	2,2	0,8	411,2
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura e tomate salada de alface		2,6	5,5	5,4	0,4	0,0	0,1	35,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	pescada; ovo	7,1	23,7	9,8	1,7	0,2	0,4	137,3
	Prato	pescada assada com ervas Provence e saladinha de batata e ovo		38,2	21,0	2,5	18,1	3,6	1,2	401,2
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata e ovo		28,9	38,0	5,7	17,3	3,5	0,8	426,4
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e tomate		4,0	4,5	4,1	0,7	0,1	0,0	39,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	de espinafres		6,8	20,3	10,2	2,0	0,2	0,7	126,0
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz		31,0	54,8	7,0	24,2	4,5	0,7	562,0
	Vegetariana	feijoada vegetariana [feijão branco, couve lombarda, cenoura, repolho] com forma de arroz branco		21,6	78,4	8,4	15,8	2,3	0,6	548,5
	Salada/Legumes	incorporados: couve lombarda, repolho e cenoura		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.

4 de Fevereiro Dia Mundial do Cancro

O mote "Unidos Por Cada Um" enfatiza a importância dos cuidados personalizados e centrados nas pessoas, destacando histórias e experiências individuais, para fomentar uma abordagem compassiva, mas eficaz, em que os sistemas de saúde consideram as circunstâncias únicas de cada pessoa. Ou seja, **tratando a pessoa, e não a doença.**



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	calamares (pota, glúten)	5,2	23,2	12,9	1,3	0,1	0,5	124,2
	Prato	calamares de pota no forno com arroz de tomate		10,1	64,0	0,5	20,3	1,1	0,2	483,0
	Vegetariana	arroz de favas com tomate		10,8	42,2	3,5	7,9	1,2	0,3	286,7
	Salada/Legumes	juliana de alface e couve roxa		4,1	6,4	5,9	0,4	0,0	0,1	43,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	de abóbora e grão	massa (glúten); seitan (glúten, soja)	5,8	22,9	10,4	1,6	0,2	0,4	129,1
	Prato	fêveras de porco estufadas com molho de cebolada, massa esparguete e cenoura raspada		31,5	45,1	4,6	13,1	3,0	0,4	429,6
	Vegetariana	seitan estufado com massa esparguete e cenoura raspada		19,1	21,1	5,0	8,8	1,4	0,5	242,5
	Salada/Legumes	salada de milho e beterraba incorporados : cenoura raspada		3,3	17,4	7,7	0,6	0,0	0,6	87,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	creme de couve flor	atum	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos		28,7	26,8	2,2	20,1	1,9	1,5	406,2
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata		21,3	67,8	4,2	8,1	1,5	0,5	436,3
	Salada/Legumes	cebola, tomate e pepino		1,3	3,3	3,1	0,5	0,1	0,0	21,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	massa (glúten)	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	frango assado com macarronete e molho de tomate		38,5	17,6	3,5	11,8	2,1	0,8	331,7
	Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]		20,4	58,5	9,2	12,3	1,7	0,3	429,9
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas		6,1	11,6	5,6	1,8	0,3	0,1	85,7
	Sobremesa	pera assada		0,5	15,0	15,0	0,6	0,0	0,0	65,0

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração	chaputa; gelatina (sulfitos)	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	chaputa no forno com molho de tomate, arroz de cenoura e milho		31,2	42,8	4,3	21,0	3,9	0,6	488,0
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de cenoura e milho		16,0	66,8	3,5	14,7	2,1	0,5	479,6
	Salada/Legumes	salada de alface incorporados : cenoura e milho		3,6	12,9	3,3	0,8	0,0	0,4	72,6
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		1,2/ 3,0	16,7/ 27,5	16,5/ 27,2	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 121,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

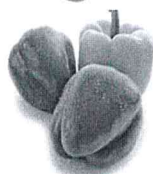
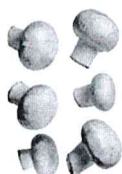
Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

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

Estes alimentos representam uma variedade imensa de cores, texturas, sabores, odores e paladares.

Não desaproveites tanta riqueza à tua mesa!

[Faz a correspondência dos nomes com as imagens: cogumelo, nabo, pimento, ervilha, alface, cebola, abóbora]



Ao conhecermos os alimentos, a sua história e importância, também estamos a aprender a nossa história. Porque a alimentação diz muito das tradições, da cultura, do pensamento e desenvolvimento humano.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve	almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); rissóis vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos)	4,8	19,6	9,7	1,3	0,1	0,4	108,7
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco		21,8	47,7	1,8	31,2	2,1	0,4	563,4
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco		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	bacalhau fresco; ovo	6,4	21,7	10,1	1,4	0,2	0,4	125,0
	Prato	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco e 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	massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	6,4	25,2	13,1	2,1	0,1	0,4	143,7
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes [curgete e cogumelos]		43,5	31,7	9,7	34,8	7,4	0,6	615,8
	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	feijão verde incorporados : curgete 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	tentáculos	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	arroz de tentáculos		27,1	40,5	1,3	9,1	1,5	1,1	357,2
	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, beterraba e pepino		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época ou pera assada		1,2/0,5	16,7/15,0	16,5/15,0	0,5/0,6	0,1/0,0	0,0/0,0	75,6/65,0

Sexta-Feira	Sopa	de alho francês	massa (glúten)	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 e repolho]		46,4	60,1	8,6	24,7	4,8	0,5	653,6
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]		18,6	58,5	8,1	10,8	1,3	0,4	407,0
	Salada/Legumes	cenoura raspada incorporados : couve e repolho		4,7	6,4	6,1	0,4	0,0	0,1	46,5
	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 captação prevista para cada dose individual.

As regras deste 'jogo da alimentação' são muito simples. Só é preciso estar-se atento e não fazer batota!
Assim, o modo como nos alimentamos deve ser completo, equilibrado e variado. E variar significa conhecer novos alimentos.

Relaciona as palavras com a imagem:

pepino
espinafre
courgete
alho francês



			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	de nabo e couve		5,2	23,2	13,1	1,8	0,1	0,4	128,5
	Prato	peru estufado com forma de arroz de milho		34,9	39,4	1,8	27,7	6,2	0,8	550,1
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com arroz de milho		22,4	82,4	3,2	15,7	2,5	0,5	568,6
	Salada/Legumes	brócolos e curgete salteados		5,3	4,6	4,1	0,8	0,2	0,0	46,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	abrótea; seitan (glúten, soja)	7,8	22,9	10,4	2,2	0,2	0,7	142,6
	Prato	filete de abrótea no forno com molho de limão e batata cozida		29,7	28,1	2,4	9,2	1,3	0,4	318,8
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		20,1	25,6	5,1	8,9	1,4	0,3	266,0
	Salada/Legumes	pimento, cebola e tomate		1,4	3,8	3,6	0,5	0,1	0,0	24,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor	massa (glúten)	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve e feijão verde] com massa esparguete		38,1	33,0	10,9	16,4	3,6	0,4	433,3
	Vegetariana	massada de feijão [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde e massa espiral]		19,9	48,3	8,0	6,7	1,1	0,4	336,3
	Salada/Legumes	cenoura raspada incorporados: feijão verde e couve		4,0	7,6	6,5	0,4	0,1	0,1	48,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	de abóbora	pescada; gelatina (sulfitos)	18,2	25,9	9,9	2,3	0,3	0,4	153,5
	Prato	pescada assada com molho de tomate, arroz de brócolos		30,9	36,8	4,4	17,0	2,5	0,9	425,8
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		20,4	80,8	6,5	8,6	1,2	0,3	484,9
	Salada/Legumes	alface e beterraba incorporados: brócolos		5,0	6,8	6,7	0,6	0,1	0,3	52,2
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		1,2/ 3,0	16,7/ 27,5	16,5/ 27,2	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 121,5

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.



Saber ler, escrever e contar é fundamental. Por isso, aprendemos as letras, as palavras, os números.

Ser-se saudável representa uma parte importante da nossa felicidade e em que a alimentação e actividade física são um factor decisivo.

Por esta razão, se aprendermos os alimentos, estamos mais bem preparados para o futuro. Mas, como os números, as letras e as palavras, devemos conhecê-los a todos, senão corremos o risco de não ler bem esta *estória da alimentação!*

[Legenda: brócolos, couve-roxa e couve-flor]

