

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês		6,6	22,5	11,9	1,6	0,2	0,4	129,5
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado com ervilhas	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten);	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	hambúrguer vegetariano (glúten, soja, ovo, leite, alpo); cogumelos (sulfitos)	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		7,0	23,8	9,8	1,7	0,2	0,4	137,8
	Prato	filete de abrótea no forno com molho de orégãos e arroz de tomate	filete de abrótea	26,0	35,1	3,4	7,6	1,1	0,3	315,9
	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		1,1 / 0,3	16,3 / 21,4	16,1 / 21,4	0,5 / 0,8	0,1 / 0,2	0,0 / 0,0	73,8 / 91,0

Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos		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 e repolho]		34,1	47,6	7,0	24,6	5,9	0,5	548,1
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve e repolho com massa macarronete	massa (glúten)	25,1	82,9	7,6	9,4	1,2	0,6	518,3
	Salada/Legumes	cenoura raspada 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		6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	pescada assada com molho de tomate e arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]	pescada; ovo	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

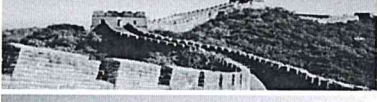
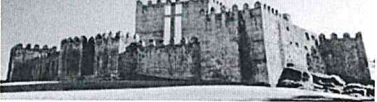
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.

7 de Outubro
Dia Nacional dos Castelos

Castelos de Portugal
Portugal possui centenas de castelos e fortes, sendo alguns castelos portugueses reconhecidos pela UNESCO como Património da Humanidade, como é o caso do Convento de Cristo, em Tomar.

O Castelo de Guimarães, onde nasceu Portugal, e o Castelo de Óbidos são dois castelos nacionais que fazem parte das 7 Maravilhas de Portugal - Monumentos.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve coração	douradinhos de pescada (peixe, glúten, crustáceos, moluscos)	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura		21,7	63,0	2,9	19,9	1,0	0,2	522,1
	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 e repolho		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 salada de couve roxa e cenoura		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; gelatina (sulfatos)	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 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

Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor	carne picada (glúten, soja, sulfatos); 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	pescada	5,8	21,0	9,9	1,4	0,2	0,4	119,6
	Prato	filletes de pescada no forno com molho de limão e arroz de milho		27,2	40,2	1,9	9,6	1,3	0,6	358,7
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de milho		19,2	82,4	1,9	8,7	1,0	0,3	487,7
	Salada/Legumes	cenoura raspada, pepino incorporados : milho		2,5	13,0	3,3	0,9	0,1	0,4	69,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

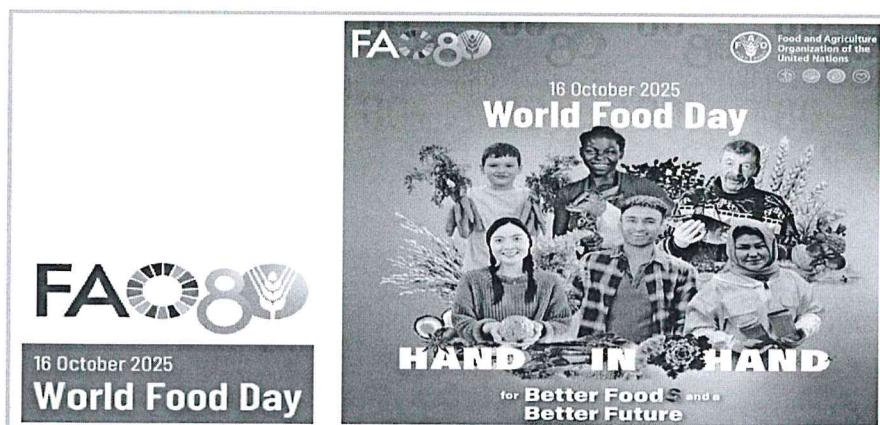
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	18,2	25,9	9,9	2,3	0,3	0,4	153,5
	Prato	hambúrguer de aves no forno com massa espiral e legumes [couve e feijão verde]		24,1	30,9	5,3	24,8	1,2	0,3	444,1
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve e feijão verde]		17,4	40,2	9,4	9,1	1,4	0,4	313,7
	Salada/Legumes	salada de alface incorporados: feijão verde e couve		5,5	5,7	4,8	0,6	0,1	0,0	49,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	de brócolos	peixe vermelho	18,0	24,8	9,1	2,2	0,2	0,4	147,9
	Prato	peixe vermelho assado com arroz branco		30,2	41,7	1,8	18,4	2,8	0,7	457,9
	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, 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	73,8 / 65,0

Quarta-Feira	Sopa	de cenoura e couve-flor	esparguete (glúten)	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	frango estufado com esparguete salteada com cenoura		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 salada de alface e tomate		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 feijão verde		5,1	5,4	4,2	0,7	0,1	0,0	48,0
	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.

Fotografias famosas da história mundial



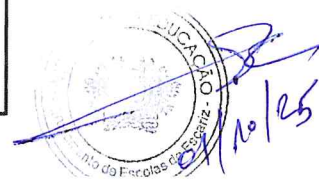
Fotografia de: Steve McCurry
Menina: Sharbat Gula
(Afganistão, 1984)



Fotografia de: Charles C. Ebbets
Operários a almoçar nas alturas durante a construção do edifício RCA no Rockefeller Center
(EUA, 1932)



Fotografia "2Amanhecer da Terra",
Missão Apollo 8
Primera fotografia da Terra desde a Lua (NASA, 1968)



 Município de Arouca

 20/10/25

			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, couve roxa e tomate		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 massa esparguete e cenoura raspada		30,0	18,7	4,4	13,2	3,0	0,7	313,7
	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	abrótea; gelatina (sulfitos)	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	abrótea no forno com arroz de milho		29,1	42,0	4,3	14,9	2,1	0,7	421,9
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de cenoura		18,5	78,4	4,3	8,3	1,0	0,2	465,0
	Salada/Legumes	incorporados : milho salada de alface e tomate		4,0	15,0	5,4	1,0	0,0	0,4	84,0
	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.



Maria Ressa (Filipinas) e
Dmitry Muratov (Rússia)



Narges Mohammad (Irão)



Lynsey Addario
(Americana; Fotojornalista)
Não arriscaria a minha vida se não

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.

