



			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)	9,4	22,3	7,9	1,6	0,1	0,3	120,4
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz de brócolos		27,0	57,1	1,5	30,4	1,4	0,1	616,5
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz de brócolos		11,2	84,4	7,9	24,8	3,9	0,1	614,2
	Salada/Legumes	cenoura raspada e couve flor incorporados: brócolos		5,3	6,0	5,3	0,7	0,1	0,1	50,9
	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)	6,4	25,2	13,1	2,1	0,1	0,4	143,7
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes [curgete e feijão verde]		41,3	21,1	6,4	12,2	2,2	0,5	360,2
	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	pepino incorporados: curgete e feijão verde		4,0	6,1	5,1	0,9	0,3	0,0	47,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	filete de red fish	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	filete de red fish no forno com arroz de tomate		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, 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, 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]		18,6	58,5	8,1	10,8	1,3	0,4	407,0
	Salada/Legumes	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

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.

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA

Os irmãos franceses Auguste e Louis Lumière inventaram o cinema, através da criação do cinematógrafo, um aparelho que funcionava como câmara e projetor, tendo realizado a primeira exibição pública de um filme em Paris, em 28 de dezembro de 1895.



			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.

DIA DE SÃO MARTINHO

feira litúrgica e popular em honra de Martinho de Tours celebrada anualmente a 11 de Novembro.







			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	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); hambúrguer vegetariano (glúten, soja, ovo, leite, aipo); cogumelos (sulfitos)	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 e couve flor		5,5	8,0	4,3	0,6	0,1	0,1	58,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
		incorporados: ervilhas								

Terça-Feira	Sopa	de couve coração e feijão branco	abrótea	7,0	23,8	9,8	1,7	0,2	0,4	137,8
	Prato	filete de abrótea com ervas aromáticas e arroz de tomate		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		1,2/0,3	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 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	cenoura raspada		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
		incorporados: couve e repolho								

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 e cenoura]		39,3	25,7	6,9	11,5	2,0	0,6	365,1
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, pimento e cenoura]		20,9	60,8	9,0	8,5	1,3	0,3	408,5
	Salada/Legumes	tomate		1,6	6,1	5,8	0,5	0,1	0,1	34,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
		incorporados: pimento e cenoura								

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 couve coração	calamares (glúten, pota)	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	calamares no forno com arroz de cenoura		9,4	62,4	2,9	20,2	1,0	0,2	472,1
	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, 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	salada de couve roxa incorporados : repolho 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	pescada; salmão; gelatina (sulfatos)	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	saladina de peixe (batata, pescada e salmão)		26,7	23,0	1,4	23,3	4,1	0,4	411,4
	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	esparguete 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	abrótea	5,8	21,0	9,9	1,4	0,2	0,4	119,6
	Prato	filete de abrótea no forno com arroz de curgete		27,4	35,7	4,0	7,8	1,2	0,3	325,7
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de curgete		22,5	69,8	6,0	8,8	1,4	0,2	454,7
	Salada/Legumes	cenoura raspada, pepino incorporados : curgete		2,8	5,7	5,4	0,6	0,2	0,1	38,7
	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.

DIA MUNDIAL DO OLÁ

नमस्ते
HALLO
ЗДРАВІЙТЕ
HOLA
ALOHA
CIAO
GUTEN TAG
HELLO
HEJ
AINU
ZDORAVA
SAWATDI
SALUT
FILISTIN
Привіт

O "olá" é uma palavra muito simples que muitas vezes faz toda a diferença, permitindo o contacto entre pessoas desconhecidas e o quebrar do gelo ou do silêncio numa sala.

