

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
Terça-Feira	Sopa	de nabo e couve	hamburguer (glúten, soja, sulfitos)	5,2	23,2	13,1	1,8	0,1	0,4	128,5
	Prato	hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e orégãos com arroz		28,3	41,5	1,9	15,5	4,3	0,3	423,5
	Vegetariana	saladina de feijão frade com arroz de milho		22,4	82,4	3,2	15,7	2,5	0,5	568,6
	Salada/Legumes	brócolos, curgete e couve-flor 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 dourado no forno com molho de limão e batata cozida		25,9	24,9	2,9	7,3	1,0	0,3	271,2
	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	alface, beterraba e tomate		3,8	8,2	8,2	0,4	0,0	0,3	50,3
	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		33,1	38,7	9,9	32,4	9,5	0,8	580,0
	Vegetariana	massada de feijão [feijão branco, 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 e alface incorporados: feijão verde e couve		5,8	8,4	7,3	0,6	0,1	0,1	60,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
Sexta-Feira	Sopa	de alho francês	pescada; gelatina (sulfitos)	12,4	24,4	10,1	1,6	0,2	0,4	132,0
	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) / 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.

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês	carne picada (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); soja; cogumelos (sulfitos)	6,6	22,5	11,9	1,6	0,2	0,4	129,5
	Prato	bolonhesa de carne [carne picada de vaca e porco, molho de tomate e cenoura] com massa esparguete		30,1	33,8	6,0	16,1	4,4	0,4	402,5
	Vegetariana	bolonhesa de soja [soja fina, molho de tomate e cenoura] com massa esparguete		34,3	52,7	9,1	8,5	1,3	0,1	449,2
	Salada/Legumes	cogumelos e couve flor salteados		3,2	2,0	1,6	0,5	0,1	0,0	24,9
	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	red fish	7,0	23,8	9,8	1,7	0,2	0,4	137,8
	Prato	filete de red fish no forno com arroz de tomate		27,8	35,1	3,4	11,2	1,7	0,4	355,7
	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 e repolho com massa macarronete		25,1	82,9	7,6	9,4	1,2	0,6	518,3
	Salada/Legumes	cenoura raspada e alface incorporados: couve e repolho		6,5	7,2	6,9	0,6	0,0	0,1	58,4
	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 e feijão verde]		32,5	29,4	9,6	10,8	1,9	0,6	345,3
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, pimento e feijão verde]		21,0	60,7	8,9	8,5	1,3	0,5	408,4
	Salada/Legumes	alface e tomate incorporados: pimento e feijão verde		4,6	7,3	6,4	0,9	0,1	0,0	54,3
	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.

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>



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	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		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 <u>incorporados</u> : 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 assado com alecrim com massa espiral, repolho e cenoura		29,6	40,3	3,8	12,2	2,5	0,5	388,9
	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	<u>incorporados</u> : 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	paloco; ovo; gelatina (sulfatos)	5,9	21,9	11,3	1,5	0,2	0,4	123,7
	Prato	paloco à Gomes de Sá [paloco lascado, ovo cozido, cebola e batata]		37,4	23,8	2,0	16,9	3,4	0,6	399,6
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico e orégãos]		15,8	73,4	3,9	10,5	1,4	0,1	458,7
	Salada/Legumes	beterraba, milho e pepino		3,6	15,6	6,1	0,9	0,1	0,5	84,6
	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

Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor	soja	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	rojões de porco com arroz de ervilhas		32,1	36,3	2,4	13,2	3,0	0,3	395,5
	Vegetariana	estufado de soja com molho de tomate e arroz de ervilhas		25,2	47,5	6,4	19,1	2,6	0,1	466,5
	Salada/Legumes	juliana de alface e pepino <u>incorporados</u> : ervilhas		5,7	5,9	2,4	0,8	0,2	0,0	53,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	de ervilhas	atum	5,8	21,0	9,9	1,4	0,2	0,4	119,6
	Prato	salada de atum e feijão frade com arroz branco e salsa		36,2	57,2	1,5	20,8	2,1	1,2	567,7
	Vegetariana	salada de feijão frade com arroz branco e salsa		21,6	83,9	2,9	8,3	1,5	0,1	505,8
	Salada/Legumes	beterraba e cenoura raspada		1,9	7,9	7,7	0,0	0,0	0,3	38,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

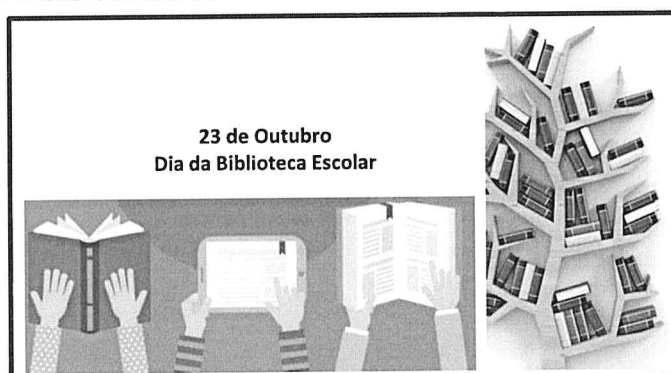
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	almondégas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	8,3	22,2	11,7	2,2	0,3	0,4	141,1
	Prato	almondégas no forno com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]		24,7	30,3	9,4	24,7	1,2	0,3	442,5
	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	incorporados: cenoura, 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	de nabo	peixe vermelho	16,3	28,9	11,3	2,2	0,1	0,4	156,1
	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 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 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	massa (glúten); seitan (soja, glúten)	6,8	20,3	10,2	2,0	0,2	0,7	126,0
	Prato	fêveras de cebolada com massa cotovelinho		31,9	30,1	2,7	13,5	3,1	0,3	372,5
	Vegetariana	filete de seitan estufado com cebola e massa cotovelinho		18,9	18,7	1,8	8,7	1,4	0,2	233,2
	Salada/Legumes	alface, tomate e beterraba		3,8	8,2	8,2	0,4	0,0	0,3	50,3
	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.



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.

