

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve branca		17,7	27,2	12,0	1,9	0,2	0,5	152,1
	Normal	hambúrguer de carne de vaca no forno com molho de tomate, massa esparguete	hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten); hambúrguer de	23,0	36,3	2,7	24,7	1,2	0,2	462,7
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com massa esparguete e ervilhas salteadas	espinafres (glúten); hambúrguer de	23,8	99,4	1,8	22,0	1,2	0,2	494,8
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate	glúten, ovo, leite, aipo);	4,1	6,4	5,9	0,4	0,0	0,1	43,9
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas		17,9	25,8	9,0	1,6	0,2	0,5	146,1
	Normal	filete de red fish no forno com arroz branco		29,3	45,7	5,5	18,3	2,8	0,8	470,1
	Vegetariana	feijão vermelho estufado com cenoura e alho francês e arroz branco	filete de red-fish; pão (glúten)	25,5	85,0	11,8	16,3	2,5	0,6	595,2
	Salada/Legumes	cenoura, milho e juliana de couve		3,9	14,0	4,3	0,8	0,0	0,4	78,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de alho francês com curgete		19,1	27,8	11,9	2,0	0,3	0,5	160,7
	Normal	perna de peru no forno fatiada com massa cotovelos		36,2	31,4	3,7	21,1	5,4	0,8	462,9
	Vegetariana	grão de bico salteado com cogumelos e massa cotovelos	massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	17,7	59,9	3,2	11,1	1,5	0,4	417,0
	Salada/Legumes	curgete, cogumelos e feijão verde salteados		5,5	10,2	4,3	1,0	0,2	0,0	70,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora		16,4	24,4	9,1	1,6	0,2	0,5	133,6
	Normal	posta de pescada estufada com arroz de repolho		29,7	39,0	1,9	16,6	2,3	0,8	426,3
	Vegetariana	lentilhas salteadas com ervas aromáticas e arroz de repolho	pescada; pão (glúten)	20,3	65,9	1,2	15,0	2,1	0,4	486,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		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
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de couve flor		20,0	27,0	11,4	1,7	0,1	0,4	159,2
	Normal	jardineira de frango (frango, batata e legumes)		32,7	32,6	9,6	8,9	1,5	0,5	343,3
	Vegetariana	jardineira de legumes (favas, batata e legumes)	pão (glúten)	21,2	45,0	9,4	8,4	1,3	0,4	343,5
	Salada/Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde		5,1	9,9	5,5	0,5	0,1	0,1	64,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.



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 curgete	massa (glúten); cavala; pão (glúten)	17,3	24,9	9,7	1,7	0,2	0,5	139,9
	Normal	massada de cavala (massa cotovelinhos)		26,3	17,3	1,5	16,8	2,5	1,8	325,2
	Vegetariana	massada de grão de bico couve lombarda		16,7	49,0	5,8	10,7	1,4	0,2	363,7
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		5,0	13,8	3,8	0,8	0,0	0,3	81,4
	Sobremesa	fruta da época/fruta 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
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de couve branca	chouriço (leite, soja); pão (glúten)	17,7	27,2	12,0	1,9	0,2	0,5	152,1
	Normal	feijoada à portuguesa (carne de porco, chouriço, feijão branco e legumes) com arroz branco		19,1	52,0	5,3	27,5	6,4	1,2	536,0
	Vegetariana	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco		23,4	84,9	7,3	15,9	2,3	0,6	583,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, repolho e couve lombarda		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
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de alho francês e abóbora	filetes de pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	18,7	28,2	12,0	2,0	0,3	0,5	160,4
	Normal	filetes de pescada no forno com molho de limão e ervas aromáticas com batata guisada		27,1	27,3	2,7	16,0	2,3	0,8	365,6
	Vegetariana	favas estufadas com cenoura e batata guisada		19,6	48,2	7,6	15,2	2,2	0,6	411,4
	Salada/Legumes	tomate, juliana de couve e pepino		3,3	4,8	4,7	0,7	0,1	0,0	37,6
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,2/ 3,0	16,7/ 27,5	16,7/ 27,2	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 121,5
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de grão de bico e espinafres	massa (glúten); ovo; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	19,3	26,9	9,3	2,4	0,2	0,8	163,7
	Normal	salada de frango (massa espiral, frango, ovo, cenoura e ervilhas)		27,6	22,9	5,3	23,2	4,9	0,6	412,3
	Vegetariana	salada de legumes (massa espiral, cogumelos, cenoura e ervilhas)		17,7	48,0	9,0	9,3	1,4	0,4	349,5
	Salada/Legumes	alface, pimento e beterraba		4,1	7,4	7,3	0,5	0,1	0,3	49,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de brócolos	pastéis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); rissóis de tofu (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten)	19,7	25,2	9,8	2,3	0,2	0,5	156,6
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		20,5	50,9	1,5	30,4	4,0	1,6	563,4
	Vegetariana	rissóis de tofu com espinafres fritos com arroz de tomate		8,9	63,1	6,0	19,1	3,0	0,2	466,4
	Salada/Legumes	couve roxa, milho e tomate		3,7	15,1	5,1	0,8	0,0	0,3	80,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); soja; pão (glúten)	18,1	24,3	7,6	1,8	0,2	0,4	142,1
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		30,4	30,3	2,7	13,1	3,3	0,6	363,4
	Vegetariana	bolonhesa de soja com massa esparguete		25,0	41,3	6,7	19,5	2,7	0,4	443,5
	Salada/Legumes	alface, milho e tomate		3,7	12,4	2,9	1,0	0,0	0,3	72,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, brócolos e couve flor)	atum; pão (glúten)	25,6	32,0	15,2	2,8	0,4	0,5	211,0
	Normal	saladinha de feijão frade com atum e arroz branco		29,6	44,5	2,1	27,4	3,0	1,5	548,1
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com molho verde e arroz branco		24,9	107,7	4,6	15,3	2,6	0,4	680,3
	Salada/Legumes	couve roxa, pimento e pepino		3,3	5,7	5,0	0,6	0,2	0,0	40,1
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		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
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de abóbora com lentilhas	massa (glúten); pão (glúten)	17,6	26,1	8,6	1,5	0,1	0,5	145,0
	Normal	bife de frango grelhado com orégãos e massa cotovelos		33,9	28,9	1,5	9,2	1,5	0,6	339,5
	Vegetariana	grão de bico no forno com orégãos e massa cotovelos		16,3	59,5	2,9	10,8	1,5	0,4	406,8
	Salada/Legumes	curgete, feijão verde e cenoura salteados		3,6	7,9	6,8	0,6	0,2	0,1	49,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de alho francês e couve lombarda	filete de red-fish; pão (glúten)	20,6	29,0	13,0	2,0	0,3	0,5	172,2
	Normal	filletes de red-fish estufados com batata cozida		27,2	21,1	2,7	10,9	1,7	0,7	293,1
	Vegetariana	estufado de lentilhas com pimento e batata cozida		19,4	51,8	5,4	8,0	1,2	0,5	361,9
	Salada/Legumes	milho, couve roxa e alface		5,0	13,8	3,8	0,8	0,0	0,3	81,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de brócolos e couve flor	ovo, cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	23,4	28,5	12,6	2,5	0,2	0,5	186,0
	Normal	ovo mexido com cogumelos e arroz branco		18,3	41,1	1,2	24,9	4,7	0,8	466,4
	Vegetariana	salteado de ervilhas com cogumelos, milho e arroz branco		18,9	79,1	3,5	17,3	2,6	0,5	557,0
	Salada/Legumes	tomate, pepino e beterraba		2,7	8,2	2,7	0,5	0,1	0,3	47,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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)

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete	atum; pão (glúten)	17,3	24,9	9,7	1,7	0,2	0,5	139,9
	Normal	empadão de arroz de atum com cenoura e ervilhas		30,6	46,4	4,4	20,5	2,0	1,4	496,2
	Vegetariana	empadão de arroz de cenoura e ervilhas		14,6	56,5	5,7	8,2	1,3	0,4	364,2
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba		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
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de repolho	massa (glúten); pão (glúten)	18,5	28,7	8,6	1,9	0,1	0,4	161,8
	Normal	perna de frango estufada com cenoura e ervilhas e massa espiral		44,2	38,0	6,8	12,4	2,2	0,9	442,9
	Vegetariana	favas estufadas com cenoura e massa espiral		20,7	50,5	6,9	8,8	1,4	0,5	368,1
	Salada/Legumes	couve roxa, milho e tomate		3,7	15,1	5,1	0,8	0,0	0,3	80,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de abóbora com couve flor	paloco; ovo; pudim (leite); pão (glúten)	20,1	27,7	11,9	1,8	0,2	0,5	163,0
	Normal	meia desfeita de paloco (migas de paloco, ovo, grão de bico e batata cozida)		22,3	44,6	3,1	9,3	1,3	2,5	356,3
	Vegetariana	meia desfeita de grão de bico com batata cozida		14,7	54,9	3,7	10,1	1,3	0,2	375,0
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		5,1	9,9	5,5	0,5	0,1	0,1	64,0
	Sobremesa	fruta da época/pudim		1,2/ 4,7	16,7/ 27,5	16,5/ 20,9	0,5/ 4,5	0,1/ 3,5	0,0/ 0,6	75,6/ 168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de grão de bico com espinafres	pão (glúten)	19,3	26,9	9,3	2,4	0,2	0,8	163,7
	Normal	arroz de peru		33,9	35,5	3,0	20,2	5,2	0,6	462,8
	Vegetariana	arroz de lentilhas		18,3	61,7	2,2	7,7	1,1	0,2	396,1
	Salada/Legumes	alface, beterraba e juliana de couve		5,5	7,9	7,9	0,4	0,0	0,3	56,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)	salmão; massa (glúten); pão (glúten)	23,2	30,3	13,9	2,9	0,4	0,5	194,9
	Normal	lombinhos de salmão no forno com massa macarronete		26,0	28,9	1,5	36,3	6,6	0,5	550,6
	Vegetariana	feijão vermelho estufado com repolho e massa macarronete		26,3	71,6	6,7	9,9	1,5	0,5	485,9
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cenoura		4,0	7,0	6,2	0,2	0,0	0,1	44,0
	Sobremesa	fruta da época/fruta 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
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 (*):

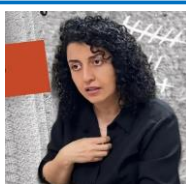
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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.