

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	de macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)	hambúrguer de vaca (glutén, soja, sulfitos); massa (glutén); hambúrguer de espinafres (glutén, ovo, leite, aipo); pão (glutén)	18,1	24,3	7,6	1,8	0,2	0,4	142,1
	Normal	hambúrguer de vaca no forno com massa esparguete		22,8	35,4	1,8	24,6	1,2	0,2	457,9
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com massa esparguete		21,7	96,6	1,3	21,8	1,2	0,2	473,1
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e milho e ervilhas salteadas		6,6	21,1	8,2	1,1	0,1	0,6	119,9
	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	de brócolos	filete de perca; pão (glutén)	19,7	25,2	9,8	2,3	0,2	0,5	156,6
	Normal	filete de perca estufado com arroz de cenoura e ervilhas		33,0	41,7	5,3	28,3	5,0	0,7	556,8
	Vegetariana	grão de bico estufado com arroz de cenoura e ervilhas		16,8	68,4	5,2	17,4	2,4	0,5	504,4
	Salada/Legumes	curgete, feijão verde e couve flor salteados		5,1	6,9	5,7	0,7	0,2	0,0	53,0
	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
Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda	massa (glutén); tofu (soja); pão (glutén)	20,7	29,8	10,6	1,8	0,2	0,5	174,7
	Normal	perna de frango no forno com massa espiral		40,5	30,3	2,7	12,1	2,1	0,8	394,8
	Vegetariana	tofu no forno com massa espiral		20,2	29,9	1,8	15,7	2,3	0,4	344,7
	Salada/Legumes	couve em juliana, milho e pepino		4,3	12,2	2,6	1,1	0,1	0,3	75,1
	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
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor	salmão; pão (glutén); gelatina (sulfitos)	22,2	30,5	14,0	2,0	0,3	0,5	184,2
	Normal	arroz de salmão		20,4	41,7	1,5	29,3	5,3	0,3	516,6
	Vegetariana	arroz de lentilhas		18,3	61,7	2,2	7,7	1,1	0,2	396,1
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		4,0	7,0	6,2	0,2	0,0	0,1	44,0
	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

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.

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 couve branca	carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten); soja; pão (glúten)	17,7	27,2	12,0	1,9	0,2	0,5	152,1
	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, 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
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	atum; pão (glúten)	17,9	25,8	9,0	1,6	0,2	0,5	146,1
	Normal	salada de atum com feijão frade e arroz branco		29,4	43,7	1,2	27,4	3,0	1,5	543,5
	Vegetariana	salada de feijão frade e arroz branco		21,8	84,4	3,0	8,3	1,5	0,2	508,5
	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	massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	19,1	27,8	11,9	2,0	0,3	0,5	160,7
	Normal	pá de porco no forno fatiada com massa cotovelos		24,1	31,4	3,7	26,6	7,5	0,6	464,4
	Vegetariana	grão de bico salteado com cogumelos e massa cotovelos		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 com cenoura	pescada; pão (glúten)	16,5	24,7	9,4	1,6	0,2	0,5	135,4
	Normal	filete de pescada estufada com salada de batata (batata e legumes cozidos)		30,9	32,6	9,6	9,4	1,4	1,0	339,5
	Vegetariana	favas estufadas com salada de batata (batata e legumes cozidos)		23,5	50,2	11,3	8,7	1,4	0,6	375,3
	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/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	cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	20,0	27,0	11,4	1,7	0,1	0,4	159,2
	Normal	arroz de pato		23,3	35,5	3,0	68,5	16,6	0,6	855,4
	Vegetariana	arroz de lentilhas e cogumelos		19,7	62,1	2,4	8,1	1,2	0,2	406,4
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época		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.

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.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de brócolos	Calamares (pota, glúten); crepes vegetarianos (glúten; soja, sésamo); pão (glúten)	19,7	25,2	9,8	2,3	0,2	0,5	156,6
	Normal	calamares no forno com arroz branco		13,1	83,1	0,5	27,3	1,1	0,2	635,1
	Vegetariana	crepes vegetarianos (soja, couve, cenoura e feijão verde) no forno com arroz de ervilhas		5,0	27,0	5,6	4,9	1,1	0,0	173,7
	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
Terça-Feira	Sopa	de curgete	massa (glúten); pão (glúten)	17,3	24,9	9,7	1,7	0,2	0,5	139,9
	Normal	perna de peru no forno lascada com massa esparguete		36,2	31,4	3,7	21,1	5,4	0,8	462,9
	Vegetariana	grão de bico no forno com massa esparguete		21,7	96,8	6,4	18,2	2,6	0,7	647,6
	Salada/Legumes	feijão verde, cenoura e curgete 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
Quarta-Feira	Sopa	de grão de bico e espinafres	cavala; pudim (leite); pão (glúten)	19,3	26,9	9,3	2,4	0,2	0,8	163,7
	Normal	salada de cavala com ovo, batata cozida e legumes		28,2	41,7	1,5	17,0	2,6	1,8	437,1
	Vegetariana	salada de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)		16,0	45,3	11,2	8,4	1,3	0,4	323,0
	Salada/Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde		5,1	9,9	5,5	0,5	0,1	0,0	64,0
	Sobremesa	fruta da época/pudim		1,2/ 4,7	16,7/ 27,5	16,7/ 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 couve branca e cenoura	massa (glúten), cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	17,7	27,2	12,0	1,9	0,2	0,5	152,1
	Normal	massa de frango (massa espiral, frango, cenoura e ervilhas)		36,7	42,1	8,3	26,0	5,1	0,6	551,8
	Vegetariana	massa 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, beterraba e couve roxa		9,7	12,3	11,3	1,4	0,2	0,3	99,5
	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 alho francês e abóbora	dourada; pão (glúten)	18,7	28,2	12,0	2,0	0,3	0,5	160,4
	Normal	posta de dourada no forno com arroz de tomate		33,0	41,7	5,3	28,3	5,0	0,7	556,8
	Vegetariana	salada de 3 feijões com arroz de tomate		20,4	73,3	2,4	15,4	2,2	0,5	519,0
	Salada/Legumes	juliana de couve, tomate e pepino		3,3	4,8	4,7	0,7	0,1	0,0	37,6
	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

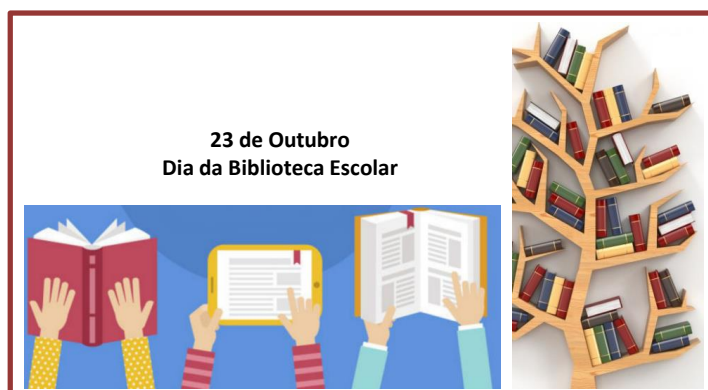
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	almôndegas de aves (glutén); soja, sulfitos; esparguete (glutén); pão (glutén)	18,1	24,3	7,6	1,8	0,2	0,4	142,1
	Normal	almondegas de aves estufadas com molho de tomate e massa esparguete		23,1	36,5	2,7	31,7	2,2	0,4	527,0
	Vegetariana	lentilhas estufadas com molho de tomate e massa esparguete		22,2	64,6	8,7	8,8	1,3	0,6	431,4
	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)	Pastéis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); Rissóis de tofu (soja, sulfitos, glutén, ovo) pão (glutén)	25,6	32,0	15,2	2,8	0,4	0,5	211,0
	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 fritos com arroz de tomate		8,9	63,1	6,0	19,1	3,0	0,2	466,4
	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	seitan (glutén, soja); pão (glutén)	17,6	26,1	8,6	1,5	0,1	0,5	145,0
	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 favas (favas, batata e legumes)		21,5	47,6	13,9	8,9	1,4	0,4	357,7
	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		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	salmão; massa (glutén); pão (glutén)	20,6	29,0	13,0	2,0	0,3	0,5	172,2
	Normal	lombo de salmão no forno com massa cotovelinhos salteada		26,1	29,1	1,5	43,3	7,7	0,5	615,0
	Vegetariana	estufado de feijão branco com tomate e massa cotovelinhos		25,0	69,5	8,7	9,4	1,4	0,5	468,1
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e pepino		2,7	8,2	8,2	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
Sexta-Feira	Sopa	de brócolos e couve flor	ovo, cogumelos (sulfitos); pão (glutén)	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	466,5
	Vegetariana	salteado de ervilhas com cogumelos e arroz branco		15,6	54,5	3,6	15,6	2,4	0,5	427,1
	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		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 (*):

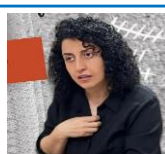
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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.



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.