

Semana de 7 a 11 de Janeiro de 2019

				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); atum; iogurte (leite); leite; queijo (leite, ovo)	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango			3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de brócolos e feijão branco			5,0	15,4	4,5	1,6	0,2	0,2	97,7
	Prato	arroz de atum			26,2/	22,7/	3,6/	14,6/	1,3/	0,2/	328,8/
	Salada	alface, cenoura e milho			28,8	31,2	4,0	17,4	1,6	0,2	399,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		iogurte sólido			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	pão de mistura com queijo			6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
					8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
	Reforço	iogurte líquido			4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
3ª-feira	Pequeno	iogurte sólido			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Almoço	pão de mistura com doce			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura			4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	rancho de carnes [carne de vaca, carne de porco, grão-de-bico e massa macarronete]			19,2/	21,9/	4,2/	6,7/	1,5/	0,2/	224,8/
	Legumes	incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho		26,3	31,5	5,1	10,0	2,1	0,3	322,4	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
		leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
	Lanche	pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
4ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
Almoço	Sopa	de abóbora		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2	
	Prato	pescada no forno com salada de batata e legumes		21,9/	21,9/	4,7/	4,7/	0,7/	0,4/	218,8/	
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde		26,9	25,9	5,1	7,1	1,0	0,5	276,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5	
	Lanche	pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/	
				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
	Reforço	bolacha de água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	
5ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
	Almoço	pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/	
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor e feijão verde]		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
	Prato	perna de peru estufada com massa espiral		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7	
	Salada	tomate, pimento e cogumelos		32,1/	19,7/	5,5/	5,2/	0,9/	0,3/	254,3/	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		34,7	27,2	6,1	7,4	1,2	0,3	315,6	
		iogurte líquido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
	Lanche	pão de mistura com fiambre de peru		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6	
	Reforço	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
6ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
	Almoço	pão de mistura com queijo		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6	
Almoço	Sopa	de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/	
	Prato	badejo estufado com arroz de tomate		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
	Salada	alface, cebola e cenoura		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0	
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		26,6/	23,1/	7,2/	17,2/	3,8/	0,6/	355,8/	
		leite achocolatado m/g		29,4	31,6	7,9	22,2	4,6	0,6	446,4	
	Lanche	pão de mistura com queijo		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4	
	Reforço	iogurte sólido		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2	
				6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/	
				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

**"Forgive me, Majesty. I am a vulgar man!
But I assure you, my music is not."**



Wolfgang Amadeus Mozart
Salzburgo 1756 - Viena 1791

15 Janeiro

Dia Mundial do Compositor

Através da música e com a sua arte e engenho,
contribuem para o fluir das emoções humanas...

Semana de 14 a 18 de Janeiro de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Almoço	pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Almoço	Sopa	de cenoura	pão (glúten); manteiga (leite, soja); sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	2,1	14,1	5,3	1,1	0,2	0,3	75,5
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com esparguete	esparguete (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	24,3/ 25,7	24,1/ 31,6	4,4/ 5,1	10,1/ 12,3	2,9/ 3,3	0,3/ 0,3	285,5/ 341,6
	Salada	alface, milho e couve roxa		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
	Lanche	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
		pão de mistura com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
3ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de grão-de-bico e couve lombarda	leite; pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo);	4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	cação frito com arroz de tomate e feijão vermelho	cação; gelado (leite); iogurte (leite); queijo (leite, ovo);	22,6/ 28,8	23,2/ 31,9	4,9/ 5,7	6,8/ 11,1	0,9/ 1,5	0,4/ 0,4	246,3/ 344,7
	Legumes	brócolos, cenoura e repolho	bolacha maria (glúten, lactose, soja)	2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
	Pão - Sobremesa	mistura	gelado	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	iogurte sólido		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
		pão de mistura com queijo		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
	Reforço	bolacha maria		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
4ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com queijo		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor e feijão verde]	leite; pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo);	5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	perna de frango assada com batata guisada	iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	30,4/ 33,9	18,2/ 25,3	4,3/ 4,6	5,9/ 8,3	1,1/ 1,5	0,4/ 0,4	248,5/ 313,2
	Salada	alface, cenoura e tomate		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Lanche	leite simples m/g		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
5ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); massa espiral (glúten); ovo; iogurte (leite);	13,3/ 16,0	21,6/ 29,2	3,6/ 4,3	9,4/ 12,5	1,9/ 2,5	0,3/ 0,3	225,5/ 294,7
	Prato	massa de ovo colorida [ovo, fiambre e massa espiral] e legumes incorporados: ervilha, milho e cenoura	pão (glúten); queijo (leite, ovo);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Legumes	incorporados: ervilha, milho e cenoura	fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten)	0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
	Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
	Lanche	sumo de fruta 100%		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Reforço	iogurte sólido		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
6ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Almoço	pão de mistura com marmelada		17,6/ 22,1	19,6/ 27,4	2,1/ 2,1	5,6/ 8,2	1,2/ 1,7	0,4/ 0,5	201,1/ 274,8
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); iogurte (leite); pão (glúten); arroz à valenciana (ameijoia); fiambre de aves (leite, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Prato	arroz à Valenciana [carne de porco, vaca, potas e miolo de ameijoia] com cenoura e ervilhas		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Salada	alface - incorporados: cenoura e ervilha		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
	Lanche	iogurte sólido		0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
		pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

**"A mente é como um pára-quadras:
só funciona se o abrimos."**

15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor
A música é sempre manipuladora
das mais íntimas sensações e de todo
o mecanismo das emoções.



Frank Zappa
Baltimore 1940
Los Angeles 1993

Semana de 21 a 25 de Janeiro de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Almoço	Sopa	creme de macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]		3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	douradinhos de pescada no forno com feijão frade e arroz branco	leite; fiambre de aves (leite, soja); pão (glúten); sopa (aipo); douradinhos (glúten, moluscos, peixe, crustáceos); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	11,2/ 11,9	36,4/ 44,2	2,0/ 2,0	9,8/ 11,8	0,5/ 0,8	0,1/ 0,1	280,5/ 333,8
	Salada	alface, tomate e cenoura								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)		4,3	16,2	4,9	1,2	0,2	0,2	94,2
	Prato	frango estufado com legumes e massa cotovelos	leite; manteiga (leite, soja); pão (glúten); sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	31,0/ 36,3	11,7/ 15,5	2,8/ 3,1	5,8/ 8,3	1,1/ 1,5	0,4/ 0,4	223,9/ 283,2
	Legumes	incorporados: feijão verde, cenoura, ervilhas								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
		pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
	Reforço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
4ª-feira	Pequeno Almoço	leite achocolatado m/g		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
		pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Almoço	Sopa	creme de curgete		2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato	medalhões de pescada com molho de cenoura e arroz de brócolos	leite achocolatado (leite); pão (glúten); sopa (aipo); pescada; gelatina (sulfitos); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	22,6/ 28,5	22,8/ 31,5	4,9/ 5,7	5,3/ 7,9	0,8/ 1,2	0,4/ 0,5	230,6/ 313,0
	Legumes	couve-flor e cenoura - incorporados: brócolos								
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Lanche	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com doce		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	carne de porco à alentejana [carne de porco e miolo de ameijoia] com batata guisada	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); carne de porco à Alentejana (ameijoia); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	22,7/ 24,4	19,6/ 23,7	4,6/ 5,0	7,2/ 9,4	1,8/ 2,2	0,3/ 0,3	234,7/ 278,5
	Salada	alface, couve roxa e cebola								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
	Reforço	bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
6ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Almoço	Sopa	couve lombarda		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	arroz de tamboril	pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); tamboril; iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	19,0/ 22,6	29,1/ 37,3	4,9/ 5,2	3,7/ 5,8	0,5/ 0,8	0,4/ 0,4	227,4/ 294,1
	Salada	beterraba, milho e pimento								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Duke Ellington
Washington 1899
Nova Iorque 1974

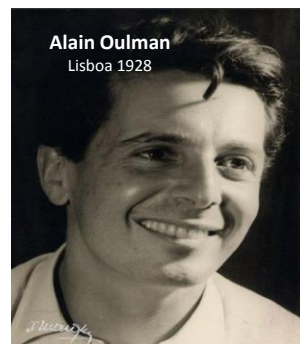
15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor
A música eleva, inspira, comove...
Cabe ao compositor traçar caminhos.

"Não deixe ninguém arruinar
seu belo estado de espírito."

Semana de 28 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura		3,2	15,1	7,2	1,5	0,2	0,2	86,3
	Prato	ovo mexido com cogumelos, ervilhas e massa cotovelinhos	leite; pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); ovo; cogumelos (sulfitos);	10,9/	11,0/	2,4/	8,8/	1,8/	0,3/	167,7/
	Salada	alface, pimento e cenoura		12,6	14,6	2,5	11,8	2,4	0,4	215,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	pão de mistura com queijo	leite; pão (glúten); fiambre de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
	Reforço	bolacha de água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
				4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
3ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
	Almoço	pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
				2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Sopa	de feijão verde	leite; pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo);	26,6/	23,1/	7,2/	17,2/	3,8/	0,6/	355,8/
	Prato	petinga frita com arroz de cenoura e feijão branco		29,4	31,6	7,9	22,2	4,6	0,6	446,4
	Legumes	beterraba e alface - incorporados: cenoura	petinga frita (petinga; farinha de trigo (glúten)); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		leite simples m/g		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Lanche	pão de mistura com fiambre de frango		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
4ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		4,5	16,4	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		30,6/	20,8/	6,8/	5,9/	1,1/	0,6/	259,9/
				34,3	28,6	7,8	8,3	1,5	0,6	328,2
	Sopa	de couve coração e feijão frade	leite achocolatado (leite); pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo); massa espiral (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Prato	perú estufado com massa espiral		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
	Salada	cenoura, alface e curgete		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
		leite achocolatado m/g		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Lanche	pão de mistura com queijo		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Reforço	iogurte líquido		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
5ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
				1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Sopa	creme de abóbora	leite; pão (glúten); fiambre de aves (leite, soja); sopa (aipo);	20,5/	19,7/	4,8/	4,6/	0,6/	0,4/	203,7/
	Prato	filetes de pescada panados no forno com salada de batata		24,7	24,3	5,7	7,0	1,0	0,5	260,4
	Legumes	incorporados: feijão verde, cenoura e ervilhas	filetes de pescada panados (filetes de pescada, glúten); pudim (leite); queijo (leite, ovo)	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Lanche	pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
6ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Almoço	pão de mistura com marmelada		2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
				21,0/	21,1/	3,1/	9,1/	2,8/	0,3/	252,1/
	Sopa	de curgete	iogurte (leite); pão (glúten);	23,0	29,3	3,5	11,6	3,2	0,3	315,7
	Prato	chili de carnes com forma de arroz [carne de vaca, carne de porco, feijão vermelho]	sopa (aipo); chili [carne picada (glúten, soja, sulfitos)]; queijo (leite, ovo)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Legumes	incorporados: couve lombarda, cenoura e couve coração		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
		sumo de fruta 100%		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
	Lanche	pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Reforço	iogurte sólido								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor
 "Procurava, na Biblioteca Nacional,
 os grandes poetas portugueses e, depois,

O homem discreto que se tornou responsável por uma das mais marcantes rupturas na música portuguesa.