

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor e cenoura]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	calamares no forno com arroz branco	pão (glúten); sopa (aipo); calamares (glúten, pota); manteiga (leite)	7,4/ 8,2	44,9/ 52,9	1,8/ 1,8	12,2/ 14,2	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	321,5/ 375,8
	Salada	alface, cenoura e tomate		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,8
LANCHE		sumo de fruta 100% + pão de mistura com manteiga		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
3ª-feira	Sopa	de ervilhas		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa esparguete	sopa (aipo); massa esparguete (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja); pão (glúten)	23,2/ 25,4	28,5/ 37,0	6,1/ 6,8	7,5/ 9,8	1,8/ 2,2	0,8/ 0,8	274,0/ 336,8
	Salada	couve roxa, cebola e milho		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		11,3/ 12,8	30,6/ 30,6	17,6/ 17,6	4,4/ 5,1	2,2/ 2,6	1,0/ 1,1	208,1/ 220,4
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com queijo		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
REFORÇO		bolacha maria								
4ª-feira	Sopa	de brócolos		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	saladinha de atum com feijão frade [batata, atum e feijão frade]	pão (glúten); sopa (aipo); atum; gelatina (sulfitos); leite; fiambre de peru (leite, soja)	25,4/ 27,5	18,5/ 23,1	4,9/ 5,7	14,4/ 17,1	1,3/ 1,6	1,1/ 1,2	305,7/ 357,2
	Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
LANCHE		leite simples m/g + 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								
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	frango assado com massa cotovelos	pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite)	26,2/ 28,8	22,7/ 31,2	3,6/ 4,0	14,6/ 17,4	1,3/ 1,6	0,2/ 0,2	328,8/ 399,4
	Legumes	ratatouille [tomate, beringela e curgete]		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,5/ 9,0	22,9/ 22,9	9,8/ 9,8	2,8/ 3,5	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	147,0/ 159,3
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
REFORÇO		iogurte sólido								
6ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão branco		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	arroz de tamboril com ervilhas	pão (glúten); sopa (aipo); tamboril; fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	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	alface e cenoura - incorporados: ervilhas		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		8,8	29,1	16,1	4,4	2,0	0,9	189,2
LANCHE		iogurte sólido + 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								

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



A rádio continua a ser o meio de comunicação social que atinge as maiores audiências.



Os primeiros passos na criação da rádio foram iniciados, em 1863, por James Clerk Maxwell, e continuaram com Henrich Rudolph Hertz (1887), Nikola Tesla e Guglielmo Marconi (1894).

		alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	ovo mexido com fiambre e arroz de cenoura	12,9/ 15,6	25,1/ 33,0	3,7/ 3,7	12,8/ 17,0	3,1/ 4,1	1,1/ 1,3	269,1/ 349,3
	Legumes	<i>incorporados: cenoura - alface e cebola</i>	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura	11,3/ 12,8	30,6/ 30,6	17,6/ 17,6	4,4/ 5,1	2,2/ 2,6	1,0/ 1,1	208,1/ 220,4
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com queijo	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época							
3ª-feira	Sopa	de curgete	2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato	bacalhau à espanhola [bacalhau, batata, tomate, pimento e cenoura]	12,1/ 14,5	17,7/ 21,6	3,1/ 3,4	3,3/ 5,4	0,5/ 0,8	2,1/ 2,5	150,5/ 194,3
	Legumes	<i>incorporados: tomate, pimento e cenoura</i>	2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
	Sobremesa	gelado	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura	4,0	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com fiambre de peru	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
REFORÇO		iogurte líquido							
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	perna de frango estufada com cenoura e ervilhas e massa espiral	30,5/ 35,1	21,9/ 30,3	6,1/ 6,8	5,5/ 7,8	1,0/ 1,4	0,7/ 0,7	258,4/ 331,2
	Salada	<i>incorporados: cenoura e ervilhas; alface e cebola</i>	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura	7,8	29,1	16,1	2,9	1,5	0,7	171,1
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com marmelada	4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5
REFORÇO		bolacha integral de trigo							
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	cação frito com arroz de couve lombarda	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	<i>incorporados: couve lombarda; salada de tomate e couve roxa</i>	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura	9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
LANCHE		leite simples m/g + 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							
6ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura	3,2	15,1	7,2	1,5	0,2	0,2	86,3
	Prato	massa de carne com feijão vermelho [carne de porco, chouriço e feijão vermelho]	24,3/ 29,5	21,3/ 28,8	5,2/ 5,9	7,7/ 13,6	1,9/ 3,5	0,4/ 1,0	252,3/ 357,3
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho</i>	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura	7,5/ 9,0	22,9/ 22,9	9,8/ 9,8	2,8/ 3,5	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	147,0/ 159,3
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
REFORÇO		iogurte sólido							

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

13 de Fevereiro  
 Dia Mundial da Rádio

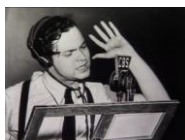


É um meio bastante útil para a população, seja como ferramenta de apoio ao debate e comunicação, de promoção cultural ou em casos de emergência social.

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massa [massa espiral] de atum	pão (glúten); sopa (aipo); massa (glúten); atum; queijo (leite, ovo)	14,8/18,2	20,4/28,1	1,8/1,8	8,1/11,1	1,2/1,6	0,9/1,1	214,0/285,0
	Salada	tomate, cenoura e milho		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,5/9,0	22,9/22,9	9,8/9,8	2,8/3,5	1,2/1,6	0,8/0,9	147,0/159,3
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
3ª-feira	Sopa	couve-flor e cenoura		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	bifinhos de frango com cogumelos e batata assada	pão (glúten); sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); iogurte (leite); fiambre de frango (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	26,0/28,1	21,8/26,4	6,7/7,6	4,5/6,6	0,7/1,1	0,4/0,5	233,7/279,9
	Salada	alface, beterraba e cebola		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		8,8	29,1	16,1	4,4	2,0	0,9	189,2
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com fiambre de frango		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
REFORÇO		bolacha maria								
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	medalhões de pescada no forno com arroz de tomate e couve lombarda	pão (glúten); sopa (aipo); medalhões de pescada; leite creme (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	incorporados: couve lombarda, brócolos e couve-flor		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	leite creme		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,5/9,0	22,9/22,9	9,8/9,8	2,8/3,5	1,2/1,6	0,8/0,9	147,0/159,3
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
5ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e aipo]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	pá de porco fatiada e estufada com esparguete	pão (glúten); sopa (aipo); fiambre de peru (leite, soja); leite achocolatado (leite); esparguete (glúten); iogurte (leite)	23,2/25,4	28,5/37,0	6,1/6,8	7,5/9,8	1,8/2,2	0,8/0,8	274,0/336,8
	Salada	alface, cenoura e pimento		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		14,9	23,3	10,3	6,4	3,4	1,1	210,5
LANCHE		leite achocolatado + pão de mistura com fiambre de peru		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
REFORÇO		iogurte sólido								
6ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão frade		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	saladinha de ovo com grão de bico [ovo, grão de bico e batata]	leite; pão (glúten); sopa (aipo); ovo; queijo (leite, ovo)	19,8/21,5	41,4/45,6	5,2/5,7	9,1/12,0	2,0/2,5	0,4/0,4	330,3/380,4
	Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		13,4/14,9	23,3/23,3	10,3/10,3	5,7/6,4	3,0/3,4	1,0/1,1	198,2/210,5
LANCHE		leite simples m/g + pão de mistura com queijo		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



A rádio acompanhou os principais acontecimentos históricos mundiais e hoje continua a ser um meio de comunicação fundamental.

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	massa macarronetes à bolonhesa [carne de vaca]	pão (glúten); sopa (aipo); massa (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos);	16,7/17,9	21,4/28,5	3,1/3,4	16,2/18,3	0,5/0,8	0,2/0,2	299,1/352,9
	Salada	alface, cenoura e milho	leite; fiambre de peru (leite, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
LANCHE		leite m/g + 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								
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos e couve-flor		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	petinga frita com arroz de cenoura	pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); petinga frita	26,6/29,4	23,1/31,6	7,2/7,9	17,2/22,2	3,8/4,6	0,6/0,6	355,8/446,4
	Legumes	incorporados: cenoura; tomate e cebola	[petinga, farinha (glúten)]; pudim (leite); iogurte (leite)	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	pudim		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,5/9,0	22,9/22,9	9,8/9,8	2,8/3,5	1,2/1,6	0,8/0,9	147,0/159,3
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
REFORÇO		iogurte sólido								
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão branco		4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	frango assado com massa esparguete salteada com alho e orégãos	pão (glúten); sopa (aipo); massa (glúten); gelatina (sulfitos); iogurte (leite)	30,6/34,3	20,8/28,6	6,8/7,8	5,9/8,3	1,1/1,5	0,6/0,6	259,9/328,2
	Salada	beterraba, pepino e cenoura		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,8	29,1	16,1	2,9	1,5	0,7	171,1
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com doce		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
REFORÇO		fruta da época								
5ª-feira	Sopa	de curgete		2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato	saladina de cavala [cavala, batata e legumes]	pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); cavala; bolacha maria (glúten, lactose, soja)	25,4/27,5	18,5/23,1	4,9/5,7	14,4/17,1	1,3/1,6	1,1/1,2	305,7/357,2
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		7,4/8,9	32,5/32,5	19,5/19,5	2,7/3,4	1,2/1,6	0,8/0,9	185,8/198,1
LANCHE		sumo 100% de fruta + pão de mistura com queijo		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
REFORÇO		bolacha maria								
6ª-feira	Sopa	creme de alho francês		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	feijoada à transmontana com forma de arroz branco [carne de vaca, carne de porco e feijão vermelho]	pão (glúten); sopa (aipo); feijoada à transmontana [chouriço (soja)]; fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	21,8/29,8	31,1/44,3	7,0/8,3	6,6/9,9	1,5/2,2	0,3/0,3	272,8/388,0
	Legumes	incorporados: repolho, cenoura e couve lombarda		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		4,0	22,9	9,8	2,2	0,6	0,6	128,1
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com fiambre de peru		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
REFORÇO		iogurte líquido								

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

Este meio de comunicação social continua a ser um meio fiável para a população, que recebe a informação na hora, sendo esta uma das características mais positivas da rádio.

