

		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor e cenoura]	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	arroz branco com estufado de cogumelos, ervilhas e cenoura	14,6	63,6	6,9	4,2	0,8	0,3	356,6
	Salada	alface, cenoura e tomate	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura	4,9	48,0	24,7	0,9	0,1	0,7	223,0
	LANCHE	sumo de fruta + pão de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época							
3ª-feira	Sopa	de ervilhas	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	estufado de grão-de-bico e legumes [cenoura e couve lombarda] com massa esparguete	19,6	65,8	8,8	7,1	0,9	0,2	410,9
	Salada	couve roxa, cebola e milho	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura	5,2	43,2	19,9	1,2	0,2	0,7	205,7
	LANCHE	fruta + pão de mistura	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
REFORÇO		bolacha de água e sal							
4ª-feira	Sopa	de brócolos	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	saladinha de feijão frade [batata, feijão frade e macedónia de legumes: ervilha, cenoura e feijão verde]	12,9	46,0	4,4	0,4	0,1	0,2	244,3
	Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura	5,2	43,2	19,9	1,2	0,2	0,7	205,7
	LANCHE	fruta + pão de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época							
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura	3,0	12,9	3,6	3,2	0,4	0,2	93,0
	Prato	massa de favas com legumes [cenoura, couve lombarda]	15,4/ 19,0	38,3/ 50,3	11,7/ 13,2	4,1/ 6,3	0,6/ 0,9	0,4/ 0,4	253,5/ 336,8
	Salada	ratatouille [tomate, beringela e curgete]	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura	4,9	48,0	24,7	0,9	0,1	0,7	223,0
	LANCHE	Sumo de fruta + pão de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época							
6ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão branco	10,8	31,0	4,1	3,8	0,6	0,2	203,6
	Prato	estufado de couve e cenoura com arroz de ervilhas	8,7	45,3	7,7	4,0	0,6	0,3	255,6
	Salada	alface, cenoura - incorporados: ervilhas	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura	5,2	43,2	19,9	1,2	0,2	0,7	205,7
	LANCHE	fruta + pão de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
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 Clerck Maxwell**, e continuaram com **Henrich Rudolph Hertz** (1887), Nikola Tesla e Guglielmo Marconi (1894).

		alergéneos (*)	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	arroz de vegetais [cenoura, milho e feijão verde]	9,4/ 11,8	24,9/ 39,5	3,8/ 4,4	4,0/ 6,2	0,6/ 0,9	0,2/ 0,2	193,8/ 264,7
	Salada	alface 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	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
3ª-feira	Sopa	de curgete	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	grão-de-bico estufado com batata [batata, grão-de-bico, tomate, pimento e cenoura]	10,3/ 13,0	38,6/ 48,0	4,4/ 5,2	5,1/ 7,6	0,7/ 1,0	0,2/ 0,2	245,5/ 317,3
	Legumes	incorporados: tomate, pimento 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	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
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	massa de favas com legumes [cenoura, couve e ervilhas]	7,9/ 9,6	18,0/ 23,0	6,4/ 7,4	3,7/ 5,8	0,5/ 0,9	0,3/ 0,3	137,3/ 184,1
	Salada	incorporados: cenoura e ervilha; salada de alface 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	2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
LANCHE		Sumo de fruta + pão de mistura	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
REFORÇO		bolacha de água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	estufado de cogumelos com tomate, feijão branco e arroz de couve lombarda	18,1/ 18,9	52,7/ 60,8	4,2/ 4,4	4,4/ 6,5	0,7/ 1,0	0,4/ 0,4	327,9/ 382,5
	Legumes	incorporados: couve lombarda, tomate e couve roxa	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	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
6ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura	3,2	15,1	7,2	1,5	0,2	0,2	86,3
	Prato	massa guisada com feijão vermelho, couve lombarda e repolho	15,8/ 16,8	48,0/ 52,1	3,9/ 4,7	4,3/ 6,4	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	293,3/ 333,8
	Legumes	incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho	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	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5

NOTA (*):

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

13 de Fevereiro
Dia Mundial da Rádio



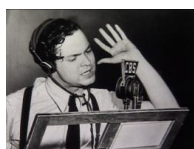
É um meio bastante útil para a população, seja como ferramenta de apoio ao debate e comunicação, de promoção cultural ou em casos de emergência social.



			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	estufado de cogumelos com massa espiral	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,9/ 4,6	16,4/ 20,0	2,9/ 3,1	3,9/ 6,0	0,5/ 0,9	0,2/ 0,2	116,7/ 153,9
	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		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		sumo 100% de fruta + pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
3ª-feira	Sopa	couve-flor e cenoura		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	arroz de lentilhas estufadas com feijão verde e batata assada	sopa (aipo); pão (glúten); bolacha de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	12,9/ 16,2	28,9/ 37,2	3,2/ 3,5	3,9/ 6,1	0,6/ 0,9	0,3/ 0,3	204,4/ 271,9
	Salada	alface, beterraba e cebola		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0,0	81,3
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta da época + pão de mistura		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
REFORÇO		bolacha de água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	ervilhas estufadas com arroz de tomate e couve lombarda	sopa (aipo); pão (glúten)	9,4/ 11,6	27,3/ 37,2	4,2/ 4,6	4,0/ 6,1	0,6/ 0,9	0,2/ 0,2	184,5/ 254,0
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda, brócolos e couve-flor</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		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
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	massa esparguete com legumes salteados [couve-flôr, curgete, couve lombarda]	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	14,2/ 17,3	31,2/ 38,1	9,3/ 10,9	4,6/ 6,9	0,6/ 1,0	0,5/ 0,5	222,8/ 284,1
	Salada	alface, cenoura e pimento		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0,0	81,3
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
6ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão frade		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	salada de grão-de-bico [grão-de-bico, batata e legumes]	sopa (aipo); pão (glúten)	12,3/ 15,5	41,1/ 51,0	6,5/ 7,7	5,2/ 7,8	0,7/ 1,0	0,2/ 0,2	264,0/ 340,0
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0,0	81,3
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta da época + pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5

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

			alergêneos (*)	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 macarronete estufada com cenoura, cogumelos e ervilhas	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos	10,2/12,5	29,4/39,7	6,1/6,9	4,0/6,2	0,6/1,0	0,3/0,3	196,5/268,0
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época	(sulfitos); pão (glúten)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO		fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos e couve flor		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	misto de 3 legumes [feijão verde, couve-flôr e brócolos] com arroz de legumes	sopa (aipo); pão (glúten)	15,8/16,9	55,6/64,0	2,7/3,3	4,2/6,3	0,5/0,8	0,2/0,2	324,5/382,3
	Legumes	<i>Incorporados: cenoura; salada de tomate e cebola</i>								
	Sobremesa	fruta da época		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
REFORÇO		fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão branco		4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	esparguete de feijão frade com cogumelos	sopa (aipo); esparguete (glúten); cogumelos	18,8/19,6	48,3/51,9	4,7/4,8	4,5/6,6	0,9/1,3	0,2/0,2	313,1/350,3
	Salada	beterraba, pepino e cenoura	(sulfitos); pão (glúten)	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	148,7
LANCHE		Sumo de fruta + pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
REFORÇO		fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
5ª-feira	Sopa	de curgete		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	couve lombarda estufada com lentilhas e batata cozida	sopa (aipo); pão (glúten); bolacha de água e sal	15,8/16,9	55,6/64,0	2,7/3,3	4,2/6,3	0,5/0,8	0,2/0,2	324,5/382,3
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde</i>	(glúten, soja, sulfitos)	2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
REFORÇO		bolacha de água e sal								
6ª-feira	Sopa	creme de alho francês		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	feijoada de cogumelos com arroz branco	sopa (aipo); cogumelos	16,9/18,3	58,6/67,5	5,5/6,6	4,3/6,5	0,5/0,8	0,2/0,2	340,9/402,4
	Legumes	<i>incorporados: repolho, cenoura e couve lombarda</i>	(sulfitos); pão (glúten)	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		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
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.

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.

