

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos e feijão branco		5,0	15,4	4,5	1,6	0,2	0,2	97,7
	Prato	arroz de feijão preto, brócolos e alho francês		20,8/	66,0/	6,7/	5,1/	1,0/	0,4/	398,2/
	Salada	alface, cenoura e milho	sopa (aipo); pão (glúten)	22,0	74,1	6,9	7,2	1,3	0,4	455,4
	Sobremesa	fruta da época		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		Sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	rancho vegetariano [massa de grão-de-bico, couve lombarda, cenoura, repolho e alho francês]		10,9/	32,3/	5,5/	5,5/	0,7/	0,2/	224,7/
	Legumes	incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho	sopa (aipo); rancho [massa (glúten)]; pão (glúten)	14,0	41,9	6,8	8,2	1,1	0,2	300,6
	Sobremesa	fruta da época		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
4ª-feira	Sopa	de abóbora		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	jardineira de legumes [batata, cenoura, ervilhas e feijão verde]		9,5/	24,3/	5,7/	3,8/	0,6/	0,2/	170,6/
	Sobremesa	fruta da época	sopa (aipo); pão (glúten)	11,9	31,0	6,9	6,0	0,9	0,2	227,7
	Pão	de mistura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	LANCHE		fruta + pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor e feijão verde]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	massa espiral de lentilhas e cenoura		13,9/	35,9/	3,7/	4,2/	0,6/	0,4/	239,1/
	Salada	tomate, pimento e cogumelos	sopa (aipo); massa espiral (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	17,0	44,2	4,0	6,3	0,9	0,4	305,3
	Sobremesa	fruta da época		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		Sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
6ª-feira	Sopa	de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	favas guisadas com legumes [curgete e tomate] e arroz branco		15,4/	38,3/	11,7/	4,1/	0,6/	0,4/	253,5/
	Salada	alface, cebola e cenoura	sopa (aipo); pão (glúten)	19,0	50,3	13,2	6,3	0,9	0,4	336,8
	Sobremesa	fruta da época		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

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.

**"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...

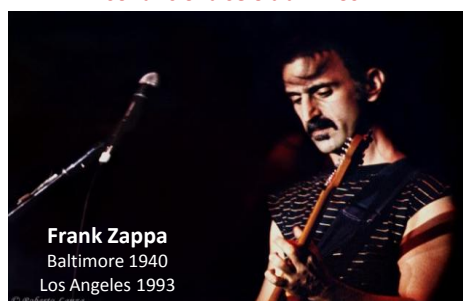


			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de cenoura		2,1	14,1	5,3	1,1	0,2	0,3	75,5
	Prato	massa de vegetais [cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flôr e aipo]	sopa (aipo); massa de vegetais [massa (glúten), aipo]; pão (glúten)	14,2/ 17,3	31,2/ 38,1	9,3/ 10,9	4,6/ 6,9	0,6/ 1,0	0,5/ 0,5	222,8/ 284,1
	Salada	alface, milho e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época		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
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico e couve lombarda		4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	salada de arroz [feijão vermelho, tomate e legumes]	sopa (aipo); pão (glúten)	18,7/ 19,6	59,2/ 67,4	6,3/ 6,6	4,3/ 6,3	0,9/ 1,2	0,2/ 0,2	355,2/ 410,9
	Legumes	<i>brócolos, cenoura e repolho</i>								
	Sobremesa	fruta da época		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		Sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	grão-de-bico guisado com batata e alho francês	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
	Salada	alface, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época		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
5ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	lentilhas estufadas com massa e legumes	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	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
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, milho e cenoura</i>								
	Sobremesa	fruta da época		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
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	arroz de legumes com cogumelos e feijão branco	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	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
	Salada	alface - <i>incorporados: cenoura e ervilha</i>								
	Sobremesa	fruta da época		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		Sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7

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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

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



Frank Zappa
Baltimore 1940
Los Angeles 1993

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

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	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	arroz de feijão frade com milho	sopa (aipo); pão (glúten)	15,8/	55,6/	2,7/	4,2/	0,5/	0,2/	324,5/
	Salada	alface, tomate e cenoura		16,9	64,0	3,3	6,3	0,8	0,2	382,3
	Sobremesa	fruta da época		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
3ª-feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)		4,3	16,2	4,9	1,2	0,2	0,2	94,2
	Prato	massada de lentilhas com legumes	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	12,9/	28,9/	3,2/	3,9/	0,6/	0,3/	204,4/
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, cenoura, ervilhas</i>		16,2	37,2	3,5	6,1	0,9	0,3	271,9
	Sobremesa	fruta da época		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
4ª-feira	Sopa	creme de curgete		2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato	feijão vermelho estufado com cenoura e arroz de brócolos	sopa (aipo); pão (glúten)	20,7/	53,6/	8,1/	4,7/	0,7/	0,3/	343,4/
	Legumes	couve flor e cenoura - <i>incorporados: brócolos</i>		22,6	62,4	9,0	6,8	1,0	0,3	406,3
	Sobremesa	fruta da época		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		sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
5ª-feira	Sopa	de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	salada de grão-de-bico com batata cozida	sopa (aipo); pão (glúten)	11,1/	38,7/	4,3/	5,1/	0,6/	0,1/	249,3/
	Legumes	alface, couve roxa e cebola		13,7	47,9	5,0	7,6	1,0	0,2	319,7
	Sobremesa	fruta da época		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
6ª-feira	Sopa	couve lombarda		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	estufado de couve lombarda e cenoura com arroz de ervilhas	sopa (aipo); pão (glúten)	10,7/	33,5/	6,7/	4,2/	0,6/	0,4/	216,9/
	Salada	beterraba, milho e pimento		13,4	44,1	7,7	6,4	0,9	0,4	290,6
	Sobremesa	fruta da época		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		sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7

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.

15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor

A música eleva, inspira, comove...

Cabe ao compositor traçar caminhos.

**Duke Ellington**

Washington 1899

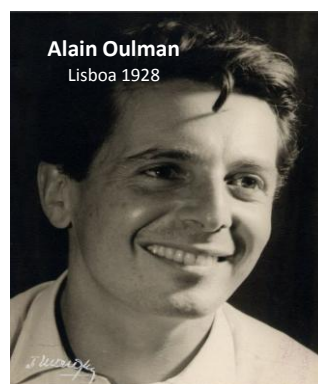
Nova Iorque 1974

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

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês		3,2	15,1	7,2	1,5	0,2	0,2	86,3
	Prato	massada de cogumelos, tomate e ervilhas	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); 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	alface e pimento - incorporados: ervilhas								
	Sobremesa	fruta da época		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
3ª-feira	Sopa	de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	salada de grão-de-bico com batata, cenoura, ervilha e feijão verde	sopa (aipo); pão (glúten)	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	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época		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
4ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão frade		4,5	16,4	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	mistura de vegetais estufados [cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flôr e aipo] com massa espiral	sopa (aipo); mistura de vegetais estufados (aipo); massa espiral (glúten); pão (glúten)	20,7/ 22,6	53,6/ 62,4	8,1/ 9,0	4,7/ 6,8	0,7/ 1,0	0,3/ 0,3	343,4/ 406,3
	Sobremesa	fruta da época		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		sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4
5ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	curgete estufada, cenoura e feijão branco	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
	Salada	beterraba e alface - incorporados: cenoura								
	Sobremesa	fruta da época		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
6ª-feira	Sopa	de curgete		2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
	Prato	arroz de feijão vermelho com 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	incorporados: couve lombarda, cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época		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

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.

**Alain Oulman**

Lisboa 1928

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.**