

Semana de 7 a 11 de outubro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	favas no forno com massa esparguete	4,7	16,9	1,1	3,5	0,5	0,2	120,0
	Salada	alface, couve roxa e pimento	1,4	2,0	1,7	0,2	0,0	0,0	14,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	11,1	37,8	18,8	6,2	1,2	0,5	250,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de abóbora	3,4	13,1	2,8	1,4	0,2	0,2	73,6
	Prato	saladinha de legumes (batata e legumes)	3,7	15,9	3,1	3,2	0,5	0,2	108,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão integral com margarina + bebida vegetal	10,6	26,4	9,0	11,3	2,4	1,5	249,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	4,3	13,9	1,6	1,4	0,2	0,1	81,1
	Prato	massada de feijão vermelho e repolho	7,0	20,0	1,0	3,7	0,5	0,1	142,6
	Salada	beterraba, cenoura e alface	1,7	3,1	1,2	0,3	0,1	0,0	21,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + sumo de fruta 100%	7,4	43,3	20,0	4,7	1,5	1,4	248,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de alho francês	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	estufado de feijão branco com arroz de cenoura	6,7	29,1	2,3	6,5	0,9	0,3	204,3
	Salada	alface, tomate e milho	1,2	4,4	0,8	0,3	0,0	0,1	25,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	strogonoff de lentilhas com cogumelos e arroz branco	10,6	39,0	1,2	6,7	1,0	0,2	262,6
	Legumes	cogumelos, curgete e feijão verde salteados	1,5	1,6	1,3	0,3	0,1	0,0	14,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com compota + iogurte vegetal	9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

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.

NINGUÉM É TÃO GRANDE QUE  
NÃO POSSA APRENDER, NEM TÃO  
PEQUENO QUE NÃO POSSA  
ENSINAR

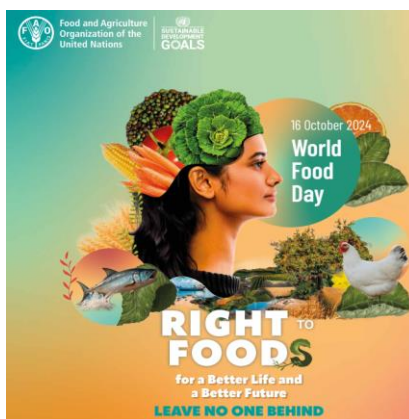


Semana de 14 a 18 de outubro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco	4,9	30,1	2,2	6,5	0,9	0,3	201,0
	Salada	alface, milho e couve roxa	1,7	5,1	1,3	0,3	0,0	0,1	29,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas	4,6	15,3	2,7	1,4	0,2	0,2	87,8
	Prato	legumes estufados (repolho e feijão verde) com massa espiral	4,5	19,8	1,9	3,8	0,6	0,2	132,7
	Salada	tomate, beterraba e pepino	0,9	2,8	2,8	0,2	0,0	0,1	16,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com margarina	2,7	25,4	1,0	6,1	1,5	0,6	170,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	saladinha de grão-de-bico [grão-de-bico e batata]	7,3	27,1	1,7	4,5	0,6	0,1	181,2
	Legumes	<b>incorporados</b> : cenoura, ervilha e feijão verde	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte vegetal	8,5	22,1	3,7	11,2	4,6	0,2	232,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	massada de legumes com lentilhas (cogumelos, feijão verde, lentilhas e massa riscada)	10,4	25,0	1,6	3,7	0,6	0,1	177,2
	Legumes	<b>incorporados</b> : repolho, cenoura e couve lombarda	1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de courgette	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	feijão preto estufado com couve lombarda e cenoura e arroz de tomate	7,7	29,9	2,9	6,6	0,9	0,3	212,1
	Salada	alface, beterraba e cenoura	1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	17,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

43.ª edição do



Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	favas estufadas com tomate e massa esparguete	5,7	20,2	1,8	3,7	0,6	0,2	138,6
	Salada	alface, couve roxa e milho	1,7	5,1	1,3	0,3	0,0	0,1	29,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	3,5	11,9	4,1	1,3	0,2	0,2	68,1
	Prato	seitan no forno com arroz de tomate	5,4	17,8	1,0	8,0	1,1	0,2	166,8
	Salada	juliana de couve, tomate e cenoura	0,9	2,2	2,1	0,1	0,0	0,0	12,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,4
	Prato	jardineira de lentilhas (lentilhas, batata e legumes)	10,6	30,7	3,3	3,5	0,5	0,2	199,1
	Legumes	<b>incorporados</b> : feijão verde, cenoura e pimento	0,8	2,3	1,9	0,2	0,0	0,0	13,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	saladina de feijão frade com arroz branco	8,2	46,7	1,7	6,4	1,0	0,2	282,8
	Salada	alface, pepino e beterraba	1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de centeio com margarina + iogurte vegetal	7,7	28,0	3,6	9,0	2,0	0,6	234,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de feijão verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	grão de bico no forno com oregãos e massa cotovelos	8,5	30,5	2,1	5,0	0,7	0,2	204,5
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos	1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de sementes com compota + sumo de fruta 100%	4,1	43,3	24,9	2,0	0,4	0,1	209,4
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

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 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.



Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda	4,4	13,7	3,3	1,4	0,2	0,2	80,0
	Prato	arroz xau xau vegetariano (arroz, ervilha, cenoura e milho)	5,1	31,8	1,6	3,6	0,5	0,1	182,8
	Salada	beterraba, pepino e alface	1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)	8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	<b>incorporados</b> : couve lombarda, cenoura e repolho	1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão integral com queijo + bebida vegetal	15,1	26,4	9,0	7,7	2,0	1,8	234,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)	4,6	13,6	3,2	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	rissóis de tofu e espinafres fritos com arroz de tomate	4,9	34,6	4,0	9,3	1,5	0,1	245,7
	Salada	alface, milho e couve roxa	1,7	5,1	1,3	0,3	0,0	0,1	29,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de abóbora e grão-de-bico	4,3	15,5	2,8	1,6	0,2	0,2	89,2
	Prato	cabelos de bruxa vegetarianos (bolonhesa de lentilhas com massa esparguete)	11,0	31,7	1,7	3,8	0,6	0,1	208,1
	Salada	verduras do pântano (tomate, pimento e cenoura)	0,5	2,0	1,9	0,2	0,0	0,0	11,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Legumes								
Pão - Sobremesa		Feriado							
Reforço alimentar (Manhã)									
Reforço alimentar (Tarde)									

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 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

## PÃO POR DEUS

O costume do “Pão por Deus” surge em Portugal no século XV, mas ganha relevância após o terramoto de 1755, em Lisboa, precisamente a 1 de novembro. A cidade viu-se assolada pela fome; os mais necessitados percorriam as ruas da capital pedindo o “Pão por Deus” o que reforçou, entre os habitantes, a necessidade de partilhar os alimentos com quem mais precisava.

A tradição dita que as crianças saíam à rua, no dia 1 de novembro, para pedir de porta em porta, o “Pão por Deus” declamando versos ou cantigas, e em troca recebem pão,

