



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; barrinhas de pescada panadas (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten);	4,1	16,4	3,6	1,5	0,2	0,3	90,0
	Normal	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas		23,4	63,1	0,8	20,1	1,1	0,2	531,9
	Vegetariana	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz branco		8,5	66,6	5,8	12,1	2,2	0,2	416,2
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba		2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); bolinhos de feijão preto (glúten); pão (glúten)	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	perna de peru no forno lascada com molho de laranja e massa macarronete		35,8	31,1	1,5	20,8	5,3	0,5	458,1
	Vegetariana	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete		14,5	53,6	2,7	8,5	1,3	0,4	354,5
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; lombinhos de pescada; pão (glúten)	5,4	19,8	4,5	1,6	0,2	0,3	110,3
	Normal	lombinhos de pescada estufados, batata assada e arroz branco		30,0	64,2	2,8	23,7	3,5	0,7	597,7
	Vegetariana	ervilhas estufadas com curgete e batata assada		7,8	30,6	3,8	14,6	2,1	0,5	287,4
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e milho		2,0	8,4	2,8	0,4	0,0	0,2	45,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,2	16,3	3,5	1,5	0,2	0,3	90,9
	Normal	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz		30,8	48,1	3,8	27,7	6,7	0,6	569,8
	Vegetariana	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)		15,3	63,3	4,6	15,3	2,2	0,5	458,8
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e couve-coração		2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten)	5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho		30,6	24,3	4,2	10,5	1,6	1,9	315,8
	Vegetariana	massada de grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho		15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e milho		3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 rijas, 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.



7 de Outubro
Dia Nacional dos Castelos



Castelos de Portugal
Portugal possui centenas de castelos e fortes, sendo alguns castelos portugueses reconhecidos pela UNESCO como Património da Humanidade, como é o caso do Convento de Cristo, em Tomar.
O Castelo de Guimarães, onde nasceu Portugal, e o Castelo de Óbidos são dois castelos nacionais que fazem parte das 7 Maravilhas de Portugal - Monumentos.

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

Semana de 13 a 17 de outubro de 2025



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	4,3	16,6	3,8	1,5	0,2	0,3	92,1
	Normal	almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com esparguete		23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com esparguete		16,3	53,6	2,6	8,5	1,2	0,5	361,1
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve-roxa		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete panado (pescada, glúten); curgete panada (glúten); pão (glúten)	5,8	18,7	3,8	1,7	0,2	0,3	108,5
	Normal	filetes de pescada panados no forno com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)		30,7	44,1	4,9	9,4	1,4	0,6	387,5
	Vegetariana	curgete panada com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)		8,6	35,9	6,4	7,7	1,2	0,5	250,4
	Salada/Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	pá de porco assada fatiada com arroz branco		27,8	42,2	0,5	38,4	10,3	0,4	630,1
	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento, com arroz branco		8,5	50,6	3,7	14,8	2,2	0,3	374,3
	Salada/Legumes	beterraba, couve-coração e cenoura		1,7	5,4	4,3	0,2	0,0	0,2	29,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-coração e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; massa (glúten); ovo; pudim (leite); pão (glúten)	5,6	19,2	3,5	1,6	0,2	0,3	108,8
	Normal	massa salteada com atum, ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura		43,3	36,4	3,6	30,4	4,4	1,5	595,1
	Vegetariana	massa salteada com grão-de-bico, milho, ervilhas e cenoura		15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	Salada/Legumes	incorporados : milho, ervilhas e cenoura		3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	Sobremesa	pudim		4,7	27,5	20,9	4,5	3,5	0,6	168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; queijo (leite); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	arroz de aves (frango e peru) no forno gratinado com queijo		31,6	33,8	2,1	17,1	4,9	0,9	419,1
	Vegetariana	feijão-manteiga estufado com couve-lombarda e cenoura, arroz branco		14,2	61,5	4,4	15,0	2,2	0,5	443,9
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		1,6	2,1	2,0	0,4	0,1	0,0	17,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cavala; pão (glúten)	4,7	17,1	4,2	1,5	0,2	0,3	95,7
	Normal	empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e milho		31,0	42,5	3,8	17,3	2,6	2,0	453,5
	Vegetariana	empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho		16,5	60,0	2,7	8,0	1,1	0,3	384,1
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e milho		3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	4,9	18,5	5,1	1,6	0,2	0,3	103,0
	Normal	jardineira de peru (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		30,7	29,8	5,4	17,2	4,3	0,9	399,0
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		10,3	32,3	6,1	7,7	1,2	0,3	241,9
	Salada/Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de couve-lombarda	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; petinga frita (petinga, glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	4,7	16,8	4,0	1,5	0,2	0,3	94,5
	Normal	petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho		31,1	36,2	0,4	18,2	2,8	0,5	437,1
	Vegetariana	seitan no forno com molho cremoso de cenoura e arroz branco		9,1	42,6	2,6	16,9	2,4	0,5	363,5
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		1,5	3,0	2,9	0,2	0,0	0,1	19,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de grão-de-bico e nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; esparguete (glúten); pão (glúten)	5,2	20,8	5,5	2,0	0,2	0,3	116,8
	Normal	perna de frango estufada com cenoura e pimento, esparguete		41,4	33,7	3,9	12,1	2,2	0,6	412,2
	Vegetariana	esparguete salteado com tomate e grão		12,8	50,5	2,4	9,8	1,4	0,2	347,0
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e milho salteados		2,5	7,4	1,9	0,7	0,0	0,2	45,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho-francês e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	5,1	18,4	3,6	1,5	0,2	0,3	103,1
	Normal	chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura		14,4	59,1	6,0	15,4	2,3	0,6	436,9
	Vegetariana	chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura		14,4	59,1	6,0	15,4	2,3	0,6	436,9
	Salada/Legumes	incorporados: pimento, cenoura e curgete		1,6	3,4	3,2	0,4	0,1	0,1	22,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.

Fotografias famosas da história mundial



Fotografia de: **Steve McCurry**
Menina: Sharbat Gula
(Afganistão, 1984)



Fotografia de: **Charles C. Ebbets**
Operários a almoçar nas alturas durante a construção do edifício RCA no Rockefeller Center
(EUA, 1932)



Fotografia 2Amanhecer da Terra", **Missão Apolo 8**
Primera fotografia da Terra desde a Lua (NASA, 1968)



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	hambúrguer de carnes (frango e peru) no forno com esparguete	hambúrguer de carnes (glúten, soja, sulfitos);	29,1	28,6	1,3	15,9	4,4	0,3	377,3
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com esparguete e ervilhas salteadas	hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo);	20,9	84,6	1,1	24,5	1,6	0,1	445,6
	Salada/Legumes	couve-coração, couve-roxa e cenoura	esparguete (glúten); pão (glúten)	1,9	4,5	3,0	0,2	0,0	0,1	26,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; falafel (glúten); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	filetes de pescada estufados com molho de tomate e arroz branco		26,8	40,7	1,1	16,7	2,5	0,6	424,6
	Vegetariana	falafel (bolinhos de grão-de-bico) no forno com arroz branco		12,1	68,3	1,9	16,4	2,3	0,4	476,8
	Salada/Legumes	alface, milho e beterraba		2,6	8,7	3,3	0,4	0,0	0,3	48,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de espinafres e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	5,5	18,5	3,7	1,7	0,2	0,3	106,0
	Normal	carne de vaca estufada com batata, legumes e arroz branco		33,7	68,8	4,9	20,0	4,3	0,6	596,1
	Vegetariana	guisado de favas com batata e legumes		8,1	31,7	5,8	7,8	1,1	0,5	230,7
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, feijão verde e milho		1,8	8,4	2,6	0,5	0,0	0,2	44,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	5,8	18,7	3,8	1,7	0,2	0,3	108,5
	Normal	ovos mexidos com ervilhas e massa salteada com cenoura e milho		16,5	23,7	2,8	22,8	4,1	0,8	368,0
	Vegetariana	salteado de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde e couve-flor) com massa		11,0	38,4	6,7	8,3	1,3	0,5	274,9
	Salada/Legumes	couve-coração, cenoura e pimento salteados		1,3	3,3	2,1	0,3	0,0	0,1	20,9
	Sobremesa	gelatina		26,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	104,7
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	3,8	15,6	3,2	1,4	0,2	0,3	85,9
	Normal	peito de morcego (frango) no forno fatiado com pimentos e arroz de ovos de aranha (ervilhas)		34,9	37,8	1,6	16,0	2,5	0,4	440,1
	Vegetariana	feijão-vermelho estufado com couve-coração, cenoura e pimento, arroz de ervilhas		15,5	57,1	4,5	15,3	2,2	0,5	433,8
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		3,4	3,8	3,1	7,4	1,1	0,1	95,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.



Maria Ressa (Filipinas) e **Dmitry Muratov** (Rússia)
Prémio Nobel da Paz 2021



Narges Mohammad (Irão)
Prémio Nobel da Paz 2023



Lynsey Addario
(Americana; Fotojornalista)
Não arriscaria a minha vida se não acreditasse no poder da fotografia

27 de Outubro
Dia dos Jornalistas Pela Paz

Dia de reflexão sobre o papel do jornalista e de comemoração de todos os jornalistas que com o seu trabalho contribuem para a edificação de um mundo melhor e mais justo.