

Semana de 6 a 10 de outubro de 2025

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas	12,3	32,4	0,7	9,6	0,5	0,1	268,0
	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 manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão integral com queijo + sumo de fruta 100%	8,5	37,0	20	3,7	1,4	1,0	217,8
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão-verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de peru no forno lascada com molho de laranja e massa macarronete	24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados	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 queijo	8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte líquido	11,0	45,0	18,6	6,5	1,9	0,9	284,9
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	lombinhos de pescada estufados, batata assada e arroz branco	19,1	36,6	1,8	11,0	1,6	0,6	325,5
	Salada	tomate, couve-roxa e milho	1,3	5,5	1,7	0,3	0,0	0,1	29,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		bolacha de milho (DI)	0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época	4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz	17,3	32,0	2,9	15,1	3,5	0,4	335,3
	Legumes	incorporados : couve lombarda, cenoura e couve-coração	1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
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 sementes com queijo	8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido	6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho	16,7	20,0	2,4	5,5	0,9	0,9	197,6
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e milho	2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
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 fiambre de frango	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época	9,2	32,2	8,7	3,0	1,3	1,1	194,5
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria (DI)	1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

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, Líp-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.

Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura		3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1	
	Prato	almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8	
	Salada	alface, cenoura e couve-roxa		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1	
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 sementes com queijo		8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche			pão de mistura com manteiga + fruta da época		4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco		5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1	
	Prato	filetes de pescada panados no forno com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes panados (pescada, glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); queijo (leite); iogurte (leite)	19,5	23,5	3,3	4,5	0,7	0,5	215,6	
	Legumes	incorporados: 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)			bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0
Lanche			pão integral com queijo + iogurte sólido		13,4	33,6	16,6	6,0	2,8	1,2	242,9
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de espinafres		3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3	
	Prato	pá de porco assada fatiada com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); bolacha de milho (soja); leite	23,7	26,6	0,5	27,5	8,1	0,4	451,6	
	Salada	beterraba, couve-coração e cenoura		1,1	3,6	2,8	0,1	0,0	0,1	19,4	
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 manteiga		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche			bolacha de milho (DI) + fruta da época		1,4	19,1	8	0,4	0,1	0,3	88,1
Reforço alimentar (Tarde)			leite m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-coração e lentilhas		4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8	
	Prato	massa salteada com atum, ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pudim (leite); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	24,1	20,1	2,4	16,3	2,5	0,9	324,8	
	Legumes	incorporados: milho, ervilhas e cenoura		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2	
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1	
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche			pão de mistura com queijo + iogurte líquido		13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de cenoura		3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9	
	Prato	arroz de aves (frango e peru) no forno gratinado com queijo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; queijo (leite); pão (glúten); bolacha de milho (soja)	21,9	17,3	1,4	10,9	3,6	0,6	256,8	
	Salada	alface, pepino e tomate		0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6	
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 mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche			pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)			bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

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



Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor								
	Prato	empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e milho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e milho	cavala; pão (glúten);	15,7	22,3	2,0	8,2	1,2	1,0	227,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,1	39,2
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido	4,5	27	1,1	7,2	3,9	0,9	0,9	194
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	12,7	41,0	16,6	5,0	2,5	1,2	1,2	261,7
			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola								
	Prato	jardineira de peru (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten); queijo (leite); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Legumes	incorporados: feijão-verde, cenoura e ervilha		18,0	18,6	3,4	7,4	1,8	0,2	214,2
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	0,0	26,0
Lanche		bolacha de milho (DI) + fruta da época	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	0,9	116,8
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	1,4	19,1	8,0	0,4	0,1	0,3	0,3	88,1
			5,5	15,63	15,63	2,5	1,4	0,3	0,3	106,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda								
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Salada	alface, tomate e cenoura	petinga; pão (glúten);	12,6	18,8	0,4	7,6	1,2	0,2	196,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	10,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com fiambre de peru	6,1	18,0	1,1	5,2	1,7	1,3	1,3	145,1
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido	10	42,6	16,7	9,7	5,2	1,1	1,1	300,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de grão-de-bico e nabo								
	Prato	perna de frango estufada com cenoura e pimento com esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,5	16,7	3,9	1,8	0,2	0,2	95,8
	Legumes	brócolos, cenoura e milho salteados	esparguete (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); queijo (leite); leite	28,9	18,9	2,7	6,6	1,2	0,5	251,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,3	4,9	1,1	0,4	0,0	0,1	0,1	28,0
Reforço alimentar (Manhã)		bolacha de milho (DI)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%	0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	0,3	52,0
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	9,2	43,2	19,9	2,9	1,3	1,1	1,1	239,7
			6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	0,2	93,7
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho-francês e feijão-branco								
	Prato	chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); queijo (leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Legumes	incorporados: pimento, cenoura e curgete		8,1	33,1	3,9	6,9	1,0	0,4	228,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,9	2,1	2,0	0,2	0,1	0,0	0,0	13,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte líquido	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	0,9	116,8
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal (DI)	11,0	45,0	18,6	6,5	1,9	0,9	0,9	284,9
			2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	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, 11Semente 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.

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 Tierra desde a Lua (NASA, 1968)

Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com esparguete	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	18,6	14,4	0,6	8,8	2,7	0,2	213,0
	Salada	couve-roxa, alface e cenoura		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
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 mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche			bolacha de milho (D.I.) + iogurte sólido	6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada;	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	filetes de pescada estufados com molho de tomate e arroz branco	filete de pescada; pão (glúten); manteiga (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); leite	17,5	25,0	1,1	8,0	1,2	0,5	244,2
	Salada	alface, milho e beterraba		1,6	5,8	2,1	0,3	0,0	0,2	31,8
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 manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche			pão de sementes com queijo + fruta da época	8,6	27,4	8,9	4,1	1,6	0,5	183,0
Reforço alimentar (Tarde)			leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten);	4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0
	Prato	carne de vaca estufada com batata e legumes	manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	22,3	19,2	3,0	7,3	2,1	0,4	232,7
	Legumes	incorporados : cenoura, feijão verde e milho		1,1	5,4	1,5	0,3	0,0	0,1	28,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)			pão mistura com manteiga de amendoim	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche			pão de mistura com queijo + iogurte sólido	14,5	42,56	16,66	5,3	2,65	1,4	278,3
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	ovos mexidos com ervilhas e massa salteada com cenoura e milho	massa (glúten); gelatina (sulfitos);	11,3	20,6	2,4	11,9	2,3	0,5	236,2
	Legumes	couve-coração, cenoura e pimentos salteados		0,9	2,2	1,3	3,2	0,5	0,0	41,1
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Reforço alimentar (Manhã)			bolacha de milho (D.I.)	0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0
Lanche			pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	7,8	34,9	8,9	4,7	1,5	1,4	216,4
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten);	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	peito de morcego (frango) no forno fatiado com pimentos e arroz de ovos de aranha (ervilhas)	queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite);	24,6	21,4	1,4	7,5	1,2	0,3	253,8
	Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados	bolacha de milho (soja)	1,5	2,0	1,7	3,2	0,5	0,0	42,7
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 queijo	7,45	28,23	1,1	2,5	1,175	1,033	168,5
Lanche			pão de mistura com manteiga + iogurte líquido	9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)			bolacha de milho (DI)	0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0

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.



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.