

Semana de 6 a 10 de outubro de 2025

Semana de 6 a 10 de outubro de 2025			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); bebida vegetal (soja)	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz branco		5,5	41,9	4,0	6,4	1,2	0,1	251,3
	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 margarina		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão integral com doce + sumo de fruta 100%		4,0	41,8	24,8	1,6	0,3	0,6	199,1
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bolinhos de feijão preto (glúten); massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete		7,7	30,6	1,5	3,8	0,6	0,2	190,7
	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 marmelada		4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
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	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	ervilhas estufadas com curgete e batata assada		4,5	17,6	2,4	6,4	0,9	0,2	147,5
	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 margarina + fruta da época		4,7	32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja); pão de sementes (glúten, sésamo)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)		6,6	13,8	2,3	3,7	0,5	0,2	115,5
	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		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com marmelada		3,5	25	6,6	1,8	0,4	0,1	131,6
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte vegetal		5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
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	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho		10,9	37,3	2,8	5,3	0,7	0,1	243,5
	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 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)		bolacha integral		2,2	16,4	0,8	3,9	1,8	0,4	111,5

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.



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

Semana de 13 a 17 de outubro de 2025			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); pão de sementes (glúten, sésamo); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com esparguete		11,4	34,4	1,7	4,0	0,6	0,3	221,8
	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 mistura com margarina		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal		9,1	32,4	9,1	3,5	0,6	0,7	206,8
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 brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; curgete panada (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	curgete panada com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)		5,1	24,1	3,9	3,4	0,5	0,3	149,6
	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 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
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); bebida vegetal (soja); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento, com arroz branco		4,9	30,1	2,2	6,5	0,9	0,3	201,0
	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 compota		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		bolacha de milho (DI) + bebida vegetal		8,0	19,6	8,2	4,4	0,7	1,1	150,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8
	Prato	massa salteada com grão-de-bico, milho, ervilhas e cenoura		10,9	37,3	2,8	5,3	0,7	0,1	243,5
	Legumes	incorporados : milho, ervilhas e cenoura		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 manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
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
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	feijão-manteiga estufado com couve-lombarda e cenoura, arroz branco		8,2	37,2	2,9	6,6	1,0	0,3	244,5
	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 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 contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 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 20 a 24 de outubro de 2025

Semana de 20 a 24 de outubro de 2025			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Prato	empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho			12,7	46,1	1,9	3,8	0,5	0,2	273,6
	Legumes	incorporados : cenoura, ervilha 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 margarina			4,508	26,93	1,032	6,468	1,654	0,796	187,0
Lanche		pão de centeio com marmelada + iogurte vegetal			8,0	36,4	9,3	3,3	0,6	0,6	216,9
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)			6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4
	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)		pão de mistura com compota			4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		bolacha de milho (DI) + fruta da época			1,4	19,1	8,0	0,4	0,1	0,3	88,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-lombarda		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; seitan (glúten, soja); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	seitan no forno com molho cremoso de cenoura e arroz branco			5,9	26,1	2,0	7,9	1,1	0,3	201,9
	Salada	alface, tomate e cenoura			0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6		7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com marmelada			3,808	25,53	6,7	1,5	0,4	0,6	132,32
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal			9,5	29,6	3,7	9,3	2,2	0,8	250,7
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de grão-de-bico e nabo		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; esparguete (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	4,5	16,7	3,9	1,8	0,2	0,2	95,8
	Prato	esparguete salteado com tomate e grão			8,7	32,0	1,5	4,9	0,7	0,1	210,8
	Legumes	brócolos, cenoura e milho salteados			1,3	4,9	1,1	0,4	0,0	0,1	28,0
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 de mistura com margarina + sumo de fruta 100%			5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,2
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal			7,2	8,4	8	4,2	0,6	0,9	97,979
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de alho-francês e feijão-branco		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Prato	chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura			8,1	33,1	3,9	6,9	1,0	0,4	228,6
	Legumes	incorporados : pimento, cenoura e curgete			0,9	2,1	2,0	0,2	0,1	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 mistura com margarina			4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal			11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
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, 13Tremçoço, 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 Terra desde a Lua (NASA, 1968)

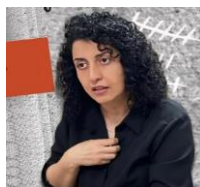
Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

Semana de 27 a 31 de outubro de 2025			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	hambúrguer de espinafres no forno com esparguete e ervilhas salteadas		15,3	61,8	1,1	15,9	1,0	0,1	320,6
	Salada	couve-coração, couve-roxa e cenoura		1,2	2,9	2,0	0,1	0,0	0,0	17,1
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 compota		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		bolacha de milho (D.I.) + iogurte vegetal		5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
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)]; falafel (glúten); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	falafel (bolinhos de grão-de-bico) no forno com arroz branco		8,8	47,2	1,5	7,8	1,1	0,2	299,3
	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 margarina		4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche		pão de sementes com marmelada + fruta da época		4,5	35,1	14,5	2,2	0,5	0,1	179,9
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal		7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0
	Prato	guisado de favas com batata e legumes		5,8	21,7	3,8	3,6	0,5	0,3	143,1
	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 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 marmelada + iogurte vegetal		9,1	32,4	9,1	3,5	0,6	0,7	206,8
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)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	salteado de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde e couve-flor) com massa		5,4	19,6	3,7	3,7	0,6	0,3	134,2
	Legumes	couve-coração, cenoura e pimento salteados		0,9	2,2	1,3	3,2	0,5	0,0	41,1
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 compota + fruta da época		5,2	39,7	13,6	0,9	0,2	0,7	189,2
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolacha de milho (soja)	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	feijão-vermelho estufado com couve-coração, cenoura e pimento, arroz de cenoura		7,7	30,9	3,6	6,7	1,0	0,3	217,1
	Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		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 marmelada		3,0	33,8	6,7	0,4	0,1	0,6	153,2
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 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, 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, 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.