

Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho-francês								
	Prato	esparguete à bolonesa (carne de vaca)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Salada	alface, pepino e milho	15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de mistura com manteiga + fruta da época	8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas								
	Prato	filetes de red fish panados no forno com arroz de tomate	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes panados (red-fish, glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Legumes	couve -de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados	18,4	24,8	0,9	9,3	1,4	0,4	258,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,7	2,6	2,2	0,4	0,1	0,0	20,4	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão integral com queijo + iogurte sólido	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	13,4	33,6	16,6	6,0	2,8	1,2	242,9	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de nabo e feijão-vermelho								
	Prato	omelete no forno com ervilhas e massa macarronete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); leite	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Salada	tomate, beterraba e couve branca	10,7	16,3	1,0	8,7	1,8	0,4	188,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,1	3,7	3,6	0,2	0,0	0,1	20,4	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos								
	Prato	posta de pescada estufada com molho de cenoura e batata assada	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; leite-creme (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Legumes	cenoura, couve-roxa e alface	18,6	13,6	2,3	7,4	1,1	0,5	196,2	
Pão - Sobremesa	mistura	leite-creme	1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com fiambre de frango	4,4	14,6	13,9	5,1	1,7	0,1	121,2	
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido	5,4	25,5	1,1	4,2	1,4	1,3	163,8	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve coração								
	Prato	perna de frango assada com tomilho e arroz de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); bolachas de milho (soja)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Salada	feijão-verde, cenoura e nabo salteados	28,3	19,1	0,8	9,4	1,6	0,5	276,3	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	2,5	2,2	0,2	0,0	0,0	13,4	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de sementes com fiambre de peru + fruta da época	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)	6,8	27,4	8,9	5,8	1,8	0,8	191,5	
7ª-feira										
8ª-feira										
9ª-feira										
10ª-feira										

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 13 a 17 de janeiro de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão-verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate	15,4	28,9	1,2	19,5	2,6	1,3	355,5
	Salada	alface, beterraba e tomate	1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
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 fiambre de frango	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
	Lanche	pão de centeio com queijo + iogurte sólido	12,7	41,0	16,6	5,0	2,5	1,2	261,7
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 couve-flor e grão-de-bico	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco	23,7	26,6	0,5	27,5	8,1	0,4	451,6
	Salada	feijão-verde, cenoura e brócolos salteados	1,2	2,1	1,7	0,2	0,0	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 integral com queijo	7,9	18,0	1,0	3,5	1,4	0,9	136,6
	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)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	Prato	massa salteada de salmão, cogumelos e milho	18,8	17,2	0,7	24,5	4,5	0,3	365,7
	Salada	cenoura, couve-roxa e alface	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 fiambre de peru	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
	Lanche	pão de mistura com manteiga + iogurte líquido	8,6	41,5	18,2	9,1	4,9	1,0	284,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Prato	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Legumes	<i>incorporados</i> : 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 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	20,0	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
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	feijoada de cogumelos (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda) e arroz de cenoura	8,4	30,6	3,4	6,8	1,0	0,3	219,5
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda	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	pão de mistura com fiambre de frango + iogurte sólido	12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de água e sal (DI)	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.



Mesmo parecendo insignificante, esta palavra de oito letras pode fazer toda a diferença para quem a recebe, assim como deixar mais feliz quem a profere.

O Dia Internacional do Obrigado
11 de janeiro.

Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	ovos mexidos com cogumelos e massa cotovelos	cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	9,6	14,4	0,7	8,7	1,8	0,4	175,9
	Legumes	curgete, alho-francês e cenoura salteados		1,3	2,6	2,3	0,2	0,1	0,0	16,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	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 + iogurte sólido		12,3	39,9	16,6	7	2,8	1,6	273,2
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 espinafres e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; ovo; gelado (leite); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); leite	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, alho, salsa) e arroz branco		22,8	27,0	0,6	18,8	2,9	0,9	371,3
	Salada	alface, couve-roxa e tomate		1,3	2,1	1,9	0,1	0,0	0,0	14,1
Pão - Sobremesa	mistura	gelado		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
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
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira										
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúguer de vaca (glúten, soja, sulfitos); queijo (leite); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	hambúguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli		23,8	14,4	0,7	13,5	5,2	0,7	276,2
	Legumes	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados		1,1	1,7	1,6	0,3	0,0	0,0	13,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com fiambre de frango		6,1	18	1,1	5,2	1,7	1,3	145,1
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
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; medalhão de pescada no forno e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	medalhão de pescada no forno e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)		18,8	23,1	2,6	8,2	1,2	0,6	242,9
	Legumes	alface, beterraba e pepino		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 queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão integral com fiambre de frango + fruta da época		6,8	25,9	8,9	5,4	1,7	1,3	181,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); bolacha de milho (soja)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	bife de frango estufado com grão e batata assada		23,7	16,9	1,1	7,4	1,1	0,3	230,8
	Salada	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		1,8	2,8	2,2	0,1	0,0	0,0	18,5
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 centeio com fiambre de peru		5,4	25,5	1,1	4,2	1,4	1,3	163,8
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte sólido		9,6	39,9	16,6	9,7	5,2	1,1	286,9
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52

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.

**Dia da Escrita à Mão
23 de Janeiro**

O dia celebra uma invenção com 3500 anos: a escrita à mão.
Com a massificação das novas tecnologias,
a escrita à mão tornou-se obsoleta,
querendo este dia reavivar uma
arte que durante muitas gerações foi
utilizada para passar ideias revolucionárias,
escrever obras imortais, assinar acordos internacionais e
declarar amores intensos, entre muitos outros.
Cada pessoa tem uma escrita única.

A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	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 com molho de laranja e massa macarronete	24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Salada	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 centeio com queijo	7,2	25,4	1,0	2,5	1,2	1,0	155,4
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + iogurte líquido	11,3	41,5	18,2	6,4	2,5	1,5	271,2
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-atarino e couve-branca	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	filetes de red-fish estufados com molho de salsa e batata assada	17,6	12,4	1,3	9,0	1,4	0,4	202,5
	Legumes	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)		pão de mistura com fiambre de peru	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
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 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
	Salada	<u>incorporados</u> : 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		pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido	12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
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	<u>incorporados</u> : 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 centeio com queijo + fruta da época	7,8	33,3	8,8	2,7	1,2	1,0	191,4
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 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.



Dia Mundial do Puzzle 29 de Janeiro

O primeiro quebra-cabeça foi criado por volta de 1760, por um cartógrafo britânico chamado John Spilsbury, que criou um mapa em madeira, serroando-o à volta de cada país.