

Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de alho -francês	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete	11,2	31,3	1,3	3,8	0,6	0,2	207,5
	Salada	alface, pepino e milho	1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9
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 sementes com doce	3,5	24,3	5,9	1,8	0,4	0,1	136,3
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
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	tofu panado no forno com arroz de tomate	5,9	24,5	0,5	8,0	1,1	0,2	196,0
	Legumes	couve -de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados	1,7	2,6	2,2	0,4	0,1	0,0	20,4
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 marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão integral com doce + bebida vegetal	10,6	31,2	13,8	5,6	0,9	1,4	215,8
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 nabo e feijão-vermelho	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Prato	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e massa macarronete	5,3	22,2	2,2	3,8	0,5	0,2	145,6
	Legumes	tomate, beterraba e couve branca	1,1	3,7	3,6	0,2	0,0	0,1	20,4
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 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)		bebida vegetal	7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	feijão-branco estufado com couve penca e batata assada	7,5	25,6	1,9	6,6	0,9	0,2	193,6
	Legumes	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 centeio com doce	2,7	30,2	5,8	0,4	0,0	0,6	136,6
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
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve coração	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e arroz de brócolos	8,5	32,8	2,1	7,9	1,1	0,2	240,1
	Salada	feijão-verde, cenoura e nabo salteados	0,6	2,5	2,2	0,2	0,0	0,0	13,4
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 marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de sementes com doce + fruta da época	4,1	32,2	13,7	2,0	0,4	0,1	164,2
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, 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.



Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	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	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)	11,7	43,4	2,9	3,6	0,6	0,2	257,5
	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 margarina	4,1	24,2	0,9	6,4	1,6	0,7	173,5
Lanche		pão de centeio com marmelada + iogurte vegetal	7,7	33,6	9,2	3,2	0,5	0,6	203,8
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco	8,3	40,2	1,8	7,8	1,1	0,2	268,4
	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 doce	3,4	22,8	5,8	1,4	0,3	0,6	117,8
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
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 ervilhas, cogumelos e milho	5,6	21,0	1,1	3,9	0,6	0,1	143,4
	Legumes	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 marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de mistura com doce + iogurte vegetal	9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
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 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 margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão integral com marmelada + sumo de fruta 100%	4,0	42,5	25,6	1,6	0,3	0,6	202,5
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
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
	Salada	incorporados : 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 doce	3,5	24,3	5,9	1,8	0,4	0,1	136,3
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 (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, 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.



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

		alergéneos	Prot	HC	Açúç	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de cenoura	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	couve-flor crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas	5,8	24,8	1,9	6,7	1,0	0,2	185,5
	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	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 doce + iogurte vegetal	9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
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	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) com arroz branco	6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1
	Salada	alface, couve-roxa e tomate	1,3	2,1	1,9	0,1	0,0	0,0	14,1
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 + fruta da época	4,1	32,9	14,4	2,0	0,4	0,1	167,6
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira									
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	hambúrguer de lentilhas no forno com massa fusilli	13,6	59,6	0,6	12,7	0,5	0,1	276,5
	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 doce	3,4	22,8	5,8	1,4	0,3	0,6	117,8
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
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	migas de broa com caldo verde e feijão-manteiga	6,0	18,1	0,9	4,1	0,6	0,5	135,3
	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 marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão integral com doce + fruta da época	4,1	30,7	13,6	1,6	0,3	0,6	153,9
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	falafel (bolinhos de grão-de-bico) no forno com batata assada	8,2	35,0	2,0	7,6	1,0	0,2	245,2
	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 doce	2,7	30,2	5,8	0,4	0,0	0,6	136,6
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 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 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.

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	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	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; rissóis de	5,5	41,9	4,0	6,4	1,2	0,1	251,3
	Salada	alface, pepino e beterraba	tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão	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)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				4,0	41,8	24,8	1,6	0,3	0,6	199,1
Reforço alimentar (Tarde)				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)];	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete	bolinhos de feijão preto (glúten); massa (glúten); pão	7,7	30,6	1,5	3,8	0,6	0,2	190,7
	Salada	brócolos, couve-flor e cenoura salteados	margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	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)				2,7	31,0	6,6	0,4	0,0	0,6	140,0
Lanche				9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-atarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten);	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	ervilhas estufadas com curgete e salsa e batata assada	margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,5	17,6	2,4	6,4	0,9	0,2	147,5
	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)				4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche				4,7	32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5
Reforço alimentar (Tarde)				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)];	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)	cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte vegetal (soja);	6,6	13,8	2,3	3,7	0,5	0,2	115,5
	Salada	<i>incorporados</i> : couve lombarda, cenoura e couve-coração	pão de sementes (glúten, sésamo)	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)				3,5	25	6,6	1,8	0,4	0,1	131,6
Lanche				9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
Reforço alimentar (Tarde)				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); soja;	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de rebentos de soja, grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho	pão (glúten); margarina (leite, soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)	25,5	36,5	6,9	5,7	0,8	0,2	311,5
	Legumes	<i>incorporados</i> : 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)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				3,3	38,9	14,4	0,6	0,1	0,6	176,1
Reforço alimentar (Tarde)				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, 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 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.