

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	sulfitos]; carne	15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete	picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa	11,2	31,3	1,3	3,8	0,6	0,2	207,5
	Salada/Legumes	alface, pepino e milho	(glúten); cogumelos (sulfitos); pão	1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Normal	filetes de red fish panados no forno com arroz de tomate	panados (red-fish, glúten); tofu	18,4	24,8	0,9	9,3	1,4	0,4	258,9
	Vegetariana	tofu panado no forno com arroz de tomate	panado (glúten, soja); pão	5,9	24,5	0,5	8,0	1,1	0,2	196,0
	Salada/Legumes	couve -de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados	(glúten)	1,7	2,6	2,2	0,4	0,1	0,0	20,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Normal	omelete no forno com ervilhas e massa macarronete	massa (glúten); pão (glúten)	10,7	16,3	1,0	8,7	1,8	0,4	188,3
	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e massa macarronete		5,3	22,2	2,2	3,8	0,5	0,2	145,6
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e couve branca		1,1	3,7	3,6	0,2	0,0	0,1	20,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Normal	posta de pescada estufada com molho de cenoura, batata assada e arroz branco	sulfitos]; pescada; leite-creme (leite);	18,6	13,6	2,3	7,4	1,1	0,5	196,2
	Vegetariana	feijão-branco estufado com couve penca e batata assada	pão (glúten)	7,5	25,6	1,9	6,6	0,9	0,2	193,6
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
	Sobremesa	fruta da época/leite creme		1,2/4,4	16,7/14,6	16,5/13,9	0,5/5,1	0,1/1,7	0,0/0,1	75,6/121,2
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Normal	perna de frango assada com tomilho e arroz de brócolos	(glúten)	28,3	19,1	0,8	9,4	1,6	0,5	276,3
	Vegetariana	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/Legumes	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		0,6	2,5	2,2	0,2	0,0	0,0	13,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	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 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.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		15,4	28,9	1,2	19,5	2,6	1,3	355,5
	Vegetariana	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/Legumes	alface, beterraba e tomate		1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Normal	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
	Vegetariana	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/Legumes	feijão-verde, cenoura e brócolos salteados		1,2	2,1	1,7	0,2	0,0	0,0	14,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	Normal	massa salteada de salmão, cogumelos e milho		18,8	17,2	0,7	24,5	4,5	0,3	365,7
	Vegetariana	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho		5,6	21,0	1,1	3,9	0,6	0,1	143,4
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Normal	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2/ 0,5	16,7/ 15,0	16,5/ 15,0	0,5/ 0,6	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Normal	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
	Vegetariana	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/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	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 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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura		3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Normal	ovos mexidos com fiambre e salsa, massa cotovelos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	9,6	14,4	0,7	8,7	1,8	0,4	175,9
	Vegetariana	couve-flor crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas	massa (glúten); fiambre (leite, soja); couve-flor	5,8	24,8	1,9	6,7	1,0	0,2	185,5
	Salada/Legumes	curgete, alho-francês e cenoura salteados	panada (glúten); pão (glúten)	1,3	2,6	2,3	0,2	0,1	0,0	16,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico		4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Normal	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, alho, salsa) e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum;	22,8	27,0	0,6	18,8	2,9	0,9	371,3
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) com arroz branco	ovo; gelado (leite); pão (glúten)	6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1
	Salada/Legumes	alface, couve-roxa e tomate		1,3	2,1	1,9	0,1	0,0	0,0	14,1
	Sobremesa	fruta da época/gelado		1,2/ 2,1	16,7/ 17,6	16,5/ 17,3	0,5/ 5,6	0,1/ 5,3	0,0/ 0,0	75,6/ 127,5
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)		3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Normal	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos);	23,8	14,4	0,7	13,5	5,2	0,7	276,2
	Vegetariana	hambúrguer de lentilhas no forno com massa fusilli	queijo (leite); massa (glúten); hambúrguer de lentilhas (glúten, ovo);	13,6	59,6	0,6	12,7	0,5	0,1	276,5
	Salada/Legumes	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados	pão (glúten)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga		5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Normal	medalhão de pescada no forno e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	18,8	23,1	2,6	8,2	1,2	0,6	242,9
	Vegetariana	migas de broa com caldo verde e feijão-manteiga	medalhão de pescada; pão (glúten)	6,0	18,1	0,9	4,1	0,6	0,5	135,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de feijão-verde e cebola		4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Normal	bife de frango estufado com grão e batata assada	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; falafel (glúten);	23,7	16,9	1,1	7,4	1,1	0,3	230,8
	Vegetariana	falafel (bolinhos de grão-de-bico) no forno com batata assada	pão (glúten)	8,2	35,0	2,0	7,6	1,0	0,2	245,2
	Salada/Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		1,8	2,8	2,2	0,1	0,0	0,0	18,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	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 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.

Aa Bb Cc Dd Ee Ff  
Gg Hh Ii Jj Kk Ll  
Mm Nn Oo Pp Qq Rr  
Ss Tt Uu Vv Ww Xx  
Yy Zz

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e alho-francês		3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Normal	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; barrinhas de pescada	12,3	32,4	0,7	9,6	0,5	0,1	268,0
	Vegetariana	rissóis de tofu panados e espinafres no forno com arroz branco	panadas (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten);	5,5	41,9	4,0	6,4	1,2	0,1	251,3
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	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)];	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Normal	perna de peru no forno com molho de laranja e massa macarronete	bolinhos de feijão preto (glúten); massa (glúten); pão (glúten)	24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Vegetariana	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete		7,7	30,6	1,5	3,8	0,6	0,2	190,7
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de feijão-atarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de red-fish; pão (glúten)	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Normal	filetes de red-fish estufados com molho de salsa, batata assada e arroz branco		17,6	12,4	1,3	9,0	1,4	0,4	202,5
	Vegetariana	ervilhas estufadas com curgete e salsa e batata assada		4,5	17,6	2,4	6,4	0,9	0,2	147,5
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e milho		1,3	5,5	1,7	0,3	0,0	0,1	29,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	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)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Normal	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
	Vegetariana	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
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e couve-coração		1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	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; soja; pão (glúten)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Normal	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho		16,7	20,0	2,4	5,5	0,9	0,9	197,6
	Vegetariana	massada de rebentos de soja, grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho		25,5	36,5	6,9	5,7	0,8	0,2	311,5
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e milho		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	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.



### 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.