

Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúç	Líp	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	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com esparguete	11,4	34,4	1,7	4,0	0,6	0,3	221,8
	Legumes	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	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)		pão de mistura com marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
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	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento, com arroz de alho-francês	4,8	23,3	3,0	6,5	1,0	0,3	172,6
	Legumes	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		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
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	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
	Salada	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 margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
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	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, 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

4 de Fevereiro
Dia Mundial do Cancro

O mote "**Unidos Por Cada Um**" enfatiza a importância dos **cuidados personalizados e centrados nas pessoas**, destacando histórias e experiências individuais, para fomentar uma abordagem compassiva, mas eficaz, em que os sistemas de saúde consideram as circunstâncias únicas de cada pessoa. Ou seja, **tratando a pessoa, e não a doença.**



Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor	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
	Salada	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 sementes com margarina	3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	11,1	37,8	18,8	6,2	1,2	0,5	250,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	jardineira vegetarianiana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)	6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4
	Salada	incorporados : feijão-verde, cenoura e ervilha	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		pão integral com margarina + bebida vegetal	10,6	26,4	9,0	11,3	2,4	1,5	249,6
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 couve-lombarda	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
	Legumes	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 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)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de grão-de-bico e nabo	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
	Salada	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)		pão de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
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	creme de alho-francês e feijão-branco	4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Prato	chili de legumes (feijão-preto, feijão-manteiga, milho, pimento-vermelho, cenoura, curgete) com arroz de cenoura	8,1	33,1	3,9	6,9	1,0	0,4	228,6
	Legumes	incorporados							
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 compota + iogurte vegetal	9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4
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 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.

Estes alimentos representam uma variedade imensa de cores, texturas, sabores, odores e paladares.

Não desaproveite tanta riqueza à tua mesa!

[Faz a correspondência dos nomes com as imagens: cogumelo, nabo, pimento, ervilha, alface, cebola, abóbora]



Ao conhecermos os alimentos, a sua história e importância, também estamos a aprender a nossa história. Porque a alimentação diz muito das tradições, da cultura, do pensamento e desenvolvimento humano.

Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025

			alergêneos	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 espinafres no forno com esparguete e ervilhas salteadas	hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo);	15,3	61,8	1,1	15,9	1,0	0,1	320,6
	Salada	couve-coração, couve-roxa e cenoura	esparguete (glúten); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	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		pão de mistura com margarina + bebida vegetal		11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura		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	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; falafel (glúten); pão (glúten);	8,8	47,2	1,5	7,8	1,1	0,2	299,3
	Legumes	alface, milho e beterraba	margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	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 centeio com margarina		2,7	25,4	1,0	6,1	1,5	0,6	170,0
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)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres e feijão-manteiga		4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0
	Prato	salteado de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde e couve-flor) com massa	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	5,4	19,6	3,7	3,7	0,6	0,3	134,2
	Legumes	couve-coração, cenoura e pimento salteados		0,8	2,1	1,3	0,2	0,0	0,0	13,3
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 compota		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
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		5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	alho-francês salteado com batata e legumes (alho-francês, batata palha, cebola e pimento)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten);	1,7	7,3	1,6	5,4	0,8	0,1	84,0
	Legumes	alface, tomate e cenoura	margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	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 de mistura com margarina		3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
Lanche		pão de mistura com compota + sumo de fruta 100%		4,7	48,1	24,7	0,8	0,1	0,7	220,9
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de courgete e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten);	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 ervilhas	margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	9,1	32,0	3,1	6,9	1,0	0,3	229,2
	Salada	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 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, 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.

As regras deste '**jogo da alimentação**' são muito simples. Só é preciso estar-se atento e não fazer batota!
Assim, o modo como nos alimentamos deve ser completo, equilibrado e variado. E variar significa conhecer novos alimentos.

Relaciona as palavras com a imagem:

pepino
espinafre
courgete
alho francês



Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; tofu (soja); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3	
	Prato	tofu no forno com arroz de cenoura		5,1	17,5	1,3	7,9	1,1	0,2	162,8	
	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	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
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
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de nabo e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8	
	Prato	rancho (massa macarronete, grão, cenoura, couve-coração e repolho)		8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0	
	Legumes	incorporados : cenoura, couve-coração e repolho		1,3	3,3	0,9	0,2	0,0	0,0	20,1	
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 margarina + bebida vegetal		11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
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 couve-branca e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos), aipo]; pão de sementes (glúten, sesamo); margarina (soja); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	4,8	15,8	3,4	1,5	0,2	0,2	91,0	
	Prato	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) e arroz branco		6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1	
	Salada	tomate, couve-roxa e cenoura		0,9	2,9	2,6	0,1	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 margarina		3,5	19,5	1,1	7,6	1,9	0,1	162,0
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)			iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3	
	Prato	lentilhas estufadas com tomilho e massa cotovelinhos		6,1	22,8	1,5	3,3	0,6	0,1	147,3	
	Legumes	cogumelos, cenoura e milho salteados		1,2	4,7	1,0	0,4	0,0	0,1	26,7	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta assada	0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5		
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com compota		4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche			pão de centeio com margarina + iogurte vegetal		7,7	28,0	3,6	9,0	2,0	0,6	234,2
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 lentilhas e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7	
	Prato	guisado de favas com arroz de tomate		4,8	22,3	1,4	6,5	0,9	0,2	168,6	
	Legumes	pepino, tomate e cenoura		0,5	1,9	1,8	0,2	0,0	0,0	10,5	
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 compota + sumo de fruta 100%		4,7	48,1	24,7	0,8	0,1	0,6	220,9
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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Saber ler, escrever e contar é fundamental. Por isso, aprendemos as letras, as palavras, os números.

Ser-se saudável representa uma parte importante da nossa felicidade e em que a alimentação e actividade física são um factor decisivo.

Por esta razão, se **aprendermos os alimentos**, estamos mais bem preparados para o futuro. Mas, como os números, as letras e as palavras, devemos conhecê-los a todos, senão corremos o risco de não ler bem esta **estória da alimentação!**

[Legenda: brócolos, couve-roxa e couve-flor]