

Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	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	almondugas de vaca estufadas com esparguete	16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	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 sementes com queijo	8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
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 líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
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	filétes de pescada panados com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	19,7	24,1	3,8	5,1	0,8	0,5	222,6
	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 mistura com fiambre de peru	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão integral com queijo + iogurte sólido	13,4	33,6	16,6	6,0	2,8	1,2	242,9
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 espinafres	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	perna de frango assada com arroz de alho-francês	28,1	19,7	1,2	9,3	1,6	0,5	276,4
	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 manteiga	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época	7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
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 ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura	10,8	13,0	2,1	9,6	2,0	0,4	181,9
	Salada	incorporados: milho, ervilhas e cenoura	2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudding	2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
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
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de cenoura	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	arroz de aves (frango e peru) no forno gratinado com queijo	21,9	17,3	1,4	10,9	3,6	0,6	256,8
	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 queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
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)		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, 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.

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	Lip	AG Sat	Sal	Kcal		
2ª-feira												
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cavala; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3		
	Prato	empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e milho		15,7	22,3	2,0	8,2	1,2	1,0	227,8		
	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 mistura com fiambre de frango		6,8	24,3	1	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 feijão-verde e cebola		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5	
	Prato	jardineira de vaca (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)			23,5	18,6	3,4	7,3	2,1	0,3	235,2	
	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 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 líquido		4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3	
4ª-feira												
Almoço	Sopa	de couve-lombarda	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)		3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5	
	Prato	medalhão de pescada gratinado no forno com molho cremoso de cenoura e arroz branco			17,5	25,8	1,9	7,4	1,1	0,5	242,1	
	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 fiambre de peru		6,8	24,3	1	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 grão-de-bico e nabo		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; perna de peru; esparguete (leite); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); leite	4,5	16,7	3,9	1,8	0,2	0,2	95,8	
	Prato	perna de peru estufada com cenoura e pimento, esparguete			25,4	18,9	2,7	12,9	3,5	0,5	294,3	
	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 manteiga		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche			pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%		9,2	43,2	19,9	2,9	1,3	1,1	239,7	
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 alho-francês e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)		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		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1		
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 queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
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 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, 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.

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

Não desaproveites 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)]; hambúrguer de carnes (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7		
	Prato	hambúrguer de carnes (frango e peru) estufado com tomate e esparguete		19,6	17,4	1,4	9,0	2,7	0,3	230,8		
	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 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	7,0	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
3ª-feira												
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de abrótea; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); leite	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9		
	Prato	filetes de abrótea estufados com molho de tomate e arroz branco		17,2	25,0	1,1	6,9	1,0	0,4	233,0		
	Legumes	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 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	183,0
Reforço alimentar (Tarde)			leite m/g			6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira												
Almoço	Sopa	de espinafres e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0		
	Prato	ovos mexidos com ervilhas e massa salteada com cenoura e milho		11,3	20,6	2,4	11,9	2,3	0,5	236,2		
	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 fiambre de frango			6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
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 brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bacalhau; gelatina (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1		
	Prato	bacalhau salteado com batata e legumes (batata palha, cebola e pimento)		8,7	6,3	0,9	5,4	0,8	1,6	109,0		
	Legumes	alface, tomate e cenoura		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9		
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4			
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 frango + 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
6ª-feira												
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; fiambre de peru (leite, soja); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha de milho (soja)	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8		
	Prato	bife de frango no forno com pimentos e arroz de ervilhas		24,6	21,4	1,4	7,5	1,2	0,3	253,8		
	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 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 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, 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, Líp-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:

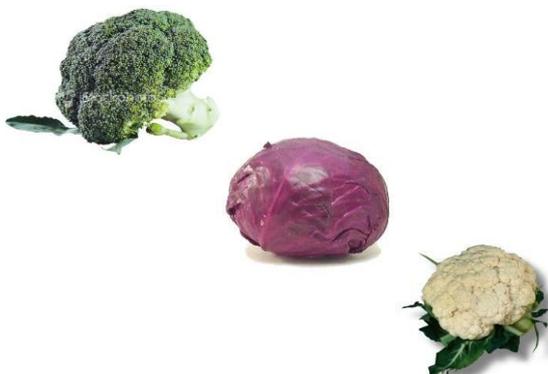
pepino
espinafre
courgete
alho francês



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)]; filete de red-fish; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); leite	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3	
	Prato	filetes de red-fish no forno com arroz de cenoura		17,6	17,8	1,7	9,1	1,4	0,4	225,6	
	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 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	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de nabo e couve-flor		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite)	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8
	Prato	rancho (massa macarronete, porco, vaca, grão, cenoura, couve-coração e repolho)			17,0	22,9	3,6	10,5	2,9	0,2	255,8
	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 queijo	8,3		13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
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 couve-branca e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos), aipo]; atum; ovo; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)		4,8	15,8	3,4	1,5	0,2	0,2	91,0
	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	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 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 espinafres		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	perna de peru no forno fatiada com molho de tomilho e limão, massa cotovelinhos			24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Legumes	cogumelos, cenoura e milho salteados	1,2		4,7	1,0	0,4	0,0	0,1	26,7	
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 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 lentilhas e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes panados (pescada, glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)		4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate			17,6	24,8	0,9	8,0	1,2	0,3	244,0
	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 fiambre de frango		6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9	
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época		9,2	32,2	8,7	3,0	1,3	1,1	194,5	
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, 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]