



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	almôndegas de vaca (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Normal	almôndegas de vaca estufadas com esparguete		16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	Vegetariana	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com esparguete		11,4	34,4	1,7	4,0	0,6	0,3	221,8
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve-roxa		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
Terça-Feira	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	filete panado (pescada, glúten); curgete panada (glúten); pão (glúten)	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Normal	filetes 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
	Vegetariana	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
	Salada/Legumes	incorporados : 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	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 espinafres	pão (glúten)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Normal	perna de frango assada com arroz de alho-francês		28,1	19,7	1,2	9,3	1,6	0,5	276,4
	Vegetariana	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
	Salada/Legumes	beterraba, couve-coração e cenoura		1,1	3,6	2,8	0,1	0,0	0,1	19,4
	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 couve-coração e lentilhas	massa (glúten); ovo; pudim (leite); pão (glúten)	4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8
	Normal	massa salteada com ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura		10,8	13,0	2,1	9,6	2,0	0,4	181,9
	Vegetariana	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/Legumes	incorporados : milho, ervilhas e cenoura		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
	Sobremesa	pudim		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	queijo (leite); pão (glúten)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Normal	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
	Vegetariana	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/Legumes	alface, pepino e tomate		0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
	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

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.

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.**



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e couve-flor	cavala; pão (glúten)	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Normal	empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e milho		15,7	22,3	2,0	8,2	1,2	1,0	227,8
	Vegetariana	empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho		12,7	46,1	1,9	3,8	0,5	0,2	273,6
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, ervilha 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
Terça-Feira	Sopa	de feijão-verde e cebola	chouriço (leite, soja); pão (glúten)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Normal	jardineira de vaca (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		23,5	18,6	3,4	7,3	2,1	0,3	235,2
	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	incorporados : feijão-verde, cenoura e ervilha		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
	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
Quarta-Feira	Sopa	de couve-lombarda	pescada; seitan (glúten, soja); pão (glúten)	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Normal	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
	Vegetariana	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
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
	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
Quinta-Feira	Sopa	de grão-de-bico e nabo	esparguete (glúten); pão (glúten)	4,5	16,7	3,9	1,8	0,2	0,2	95,8
	Normal	perna de peru estufada com cenoura e pimento, esparguete		25,4	18,9	2,7	12,9	3,5	0,5	294,3
	Vegetariana	esparguete salteado com tomate e grão		8,7	32,0	1,5	4,9	0,7	0,1	210,8
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e milho salteados		1,3	4,9	1,1	0,4	0,0	0,1	28,0
	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 alho-francês e feijão-branco	pão (glúten)	4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Normal	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
	Vegetariana	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
	Salada/Legumes	incorporados		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
	Pão	pão de mistura								

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.

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve-coração		3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Normal	hambúrguer de carnes (frango e peru) estufado com tomate e esparguete	hambúrguer de carnes (glúten, soja, sulfitos);	19,6	17,4	1,4	9,0	2,7	0,3	230,8
	Vegetariana	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/Legumes	couve-coração, couve-roxa e cenoura	esparguete (glúten); pão (glúten)	1,2	2,9	2,0	0,1	0,0	0,0	17,1
	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
Terça-Feira	Sopa	creme de cenoura		3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Normal	filletes de abrótea estufados com molho de tomate e arroz branco	filete de abrótea; falafel (glúten); pão (glúten)	17,2	25,0	1,1	6,9	1,0	0,4	233,0
	Vegetariana	falafel (bolinhos de grão-de-bico) no forno com arroz branco		8,8	47,2	1,5	7,8	1,1	0,2	299,3
	Salada/Legumes	alface, milho e beterraba		1,6	5,8	2,1	0,3	0,0	0,2	31,8
	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	de espinafres e feijão-manteiga		4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0
	Normal	ovos mexidos com ervilhas e massa salteada com cenoura e milho	ovo; massa (glúten); pão (glúten)	11,3	20,6	2,4	11,9	2,3	0,5	236,2
	Vegetariana	salteado de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde e couve-flor) com massa		5,4	19,6	3,7	3,7	0,6	0,3	134,2
	Salada/Legumes	couve-coração, cenoura e pimento salteados		0,8	2,1	1,3	0,2	0,0	0,0	13,3
	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 e feijão-branco		5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Normal	bacalhau salteado com batata e legumes (batata palha, cebola e pimento)	bacalhau; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	8,7	6,3	0,9	5,4	0,8	1,6	109,0
	Vegetariana	alho-francês salteado com batata e legumes (alho-francês, batata palha, cebola e pimento)		1,7	7,3	1,6	5,4	0,8	0,1	84,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
	Sobremesa	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de curgete e couve-flor		3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Normal	bife de frango no forno com pimentos e arroz de ervilhas	pão (glúten)	24,6	21,4	1,4	7,5	1,2	0,3	253,8
	Vegetariana	feijão-vermelho estufado com couve-coração, cenoura e pimento, arroz de ervilhas		9,1	32,0	3,1	6,9	1,0	0,3	229,2
	Salada/Legumes	couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados		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

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 rijas, 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



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	filete de red-fish; tofu (soja); pão (glúten)	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Normal	filetes de red-fish no forno com arroz de cenoura		17,6	17,8	1,7	9,1	1,4	0,4	225,6
	Vegetariana	tofu no forno com arroz de cenoura		5,1	17,5	1,3	7,9	1,1	0,2	162,8
	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	creme de nabo e couve-flor	massa (glúten); pão (glúten)	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8
	Normal	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
	Vegetariana	rancho (massa macarronete, grão, cenoura, couve-coração e repolho)		8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, couve-coração e repolho		1,3	3,3	0,9	0,2	0,0	0,0	20,1
	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
Quarta-Feira	Sopa	de couve-branca e feijão-manteiga	atum; ovo; pão (glúten)	4,8	15,8	3,4	1,5	0,2	0,2	91,0
	Normal	saladina 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
	Vegetariana	saladina 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/Legumes	tomate, couve-roxa e cenoura		0,9	2,9	2,6	0,1	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
Quinta-Feira	Sopa	de espinafres	massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Normal	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
	Vegetariana	lentilhas estufadas com tomilho e massa cotovelinhos		6,1	22,8	1,5	3,3	0,6	0,1	147,3
	Salada/Legumes	cogumelos, cenoura e milho salteados		1,2	4,7	1,0	0,4	0,0	0,1	26,7
	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 lentilhas e abóbora	filetes panados (pescada, glúten); pão (glúten)	4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Normal	filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate		17,6	24,8	0,9	8,0	1,2	0,3	244,0
	Vegetariana	guisado de favas com arroz de tomate		4,8	22,3	1,4	6,5	0,9	0,2	168,6
	Salada/Legumes	pepino, tomate e cenoura		0,5	1,9	1,8	0,2	0,0	0,0	10,5
	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.



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]