

Semana de 7 a 11 de outubro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	hamburguer de vaca no forno com esparguete	18,6	14,4	0,6	8,8	2,7	0,2	213,0
	Salada	alface, couve roxa e pimento	1,4	2,0	1,7	0,2	0,0	0,0	14,6
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 sementes com queijo	8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
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 líquido	4,5	17,3	17,3	2	1,1	0,2	104,3
<b>3ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de abóbora	3,4	13,1	2,8	1,4	0,2	0,2	73,6
	Prato	saladinha de paloco (batata, paloco e legumes)	10,9	16,1	3,2	3,4	0,5	0,2	140,0
	Legumes	<i>incorporados</i> : 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 fiambre de frango	6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão integral com queijo + leite simples m/g	14,5	27,8	10,8	6,7	3,2	1,1	230,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	4,3	13,9	1,6	1,4	0,2	0,1	81,1
	Prato	massa [massa espiral] de aves [frango e peru] com feijão vermelho	20,9	19,6	1,5	7,9	1,8	0,3	234,9
	Salada	beterraba, alface e cenoura	1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	17,5
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 de mistura com fiambre de peru + sumo de fruta 100%	7,4	43,3	20,0	4,7	1,5	1,4	248,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>5ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	creme de alho francês	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	pescada assada com arroz de cenoura	18,6	17,8	1,7	8,0	1,2	0,5	219,1
	Salada	alface, tomate e milho	1,2	4,4	0,8	0,3	0,0	0,1	25,2
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 peru	6,8	24,3	1,0	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
<b>6ª-feira</b>									
Almoço	Sopa	de couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	strogonoff de peru com cogumelos e arroz branco	16,4	24,7	0,8	10,4	2,3	0,3	260,8
	Legumes	<i>incorporados</i> : cogumelos, curgete e feijão verde salteados	1,5	1,6	1,3	0,3	0,1	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 de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
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 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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

NINGUÉM É TÃO GRANDE QUE  
NÃO POSSA APRENDER, NEM TÃO  
PEQUENO QUE NÃO POSSA  
ENSINAR

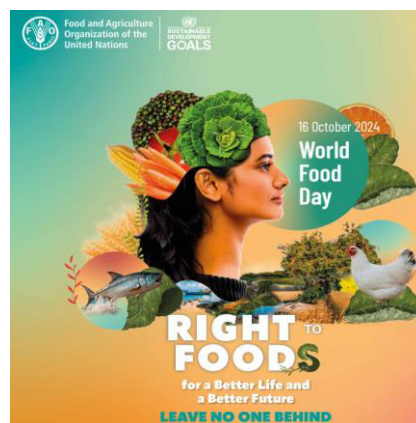


Semana de 14 a 18 de outubro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúç	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de brócolos								
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; douradinhos (peixe, crustáceos, glúten, moluscos); pão	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Salada	alface, milho e couve roxa		11,4	38,2	0,3	9,5	0,5	0,1	287,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,7	5,1	1,3	0,3	0,0	0,1	29,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de abóbora e lentilhas		4,6	15,3	2,7	1,4	0,2	0,2	87,8
	Prato	perninha de frango estufada com massa espiral	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão	28,7	17,4	1,4	6,6	1,2	0,5	245,4
	Salada	tomate, beterraba e pepino		0,9	2,8	2,8	0,2	0,0	0,1	16,1
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 queijo		7,2	25,4	1,0	2,5	1,2	1,0	155,4
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
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	saladinha de ovo e grão-de-bico [ovo, grão-de-bico e batata]	pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); pão de sementes	12,0	18,7	3,4	9,5	2,0	0,4	209,8
	Legumes	<b>incorporados</b> : cenoura, ervilha 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 fiambre de frango		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido		9	35,1	16,7	10,8	5,5	0,5	275,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	massada de carnes (carne de porco, massa riscada e legumes)	(glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	16,1	21,0	3,1	14,8	4,3	0,2	283,3
	Legumes	<b>incorporados</b> : repolho, cenoura e couve lombarda		1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
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 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)		iogurte líquido		4,5	17,3	17,3	2	1,1	0,2	104,3
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de cavala; pão	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	filetes de cavala no forno com arroz de tomate	(glúten); queijo (leite); queijo (leite, ovo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	19,1	17,4	0,8	18,1	4,1	0,4	310,3
	Salada	alface, beterraba e cenoura		1,2	3,1	3,1	0,1	0,0	0,1	17,5
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 de mistura com queijo + iogurte sólido		14,1	39,9	16,6	5,2	2,6	1,3	264,8
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria		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, 5Amendoados, 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.

### 43.ª edição do



Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com esparguete		16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	Salada	alface, couve roxa e milho		1,7	5,1	1,3	0,3	0,0	0,1	29,5
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 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	
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos), aipo]; filetes panados (pescada, glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); leite	3,5	11,9	4,1	1,3	0,2	0,2	68,1
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate		17,6	24,8	0,9	8,0	1,2	0,5	244,0
	Salada	juliana de couve, tomate e cenoura		0,9	2,2	2,1	0,1	0,0	0,0	12,9
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 queijo + leite simples m/g		15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,4
	Prato	jardineira de peru (peru, batata e legumes)		18,0	18,6	3,4	7,4	1,8	0,2	214,2
	Legumes	<b>incorporados</b> : feijão verde, cenoura e pimento		0,8	2,3	1,9	0,2	0,0	0,0	13,5
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 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 + 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	1,1	0,2	104,3	
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; gelatina (sulfitos); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	saladinha de atum com feijão frade e arroz branco		17,7	31,2	2,9	12,9	1,4	0,8	315,1
	Salada	alface, pepino e beterraba		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
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 manteiga		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
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	
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	perninha de frango assada com orégãos e massa cotovelos		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		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)		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 manteiga + sumo de fruta 100%		4,7	43,3	20,0	7,4	3,8	0,8	261,8
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral	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 rijas, 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.



Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
<b>2ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda		4,4	13,7	3,3	1,4	0,2	0,2	80,0
	Prato	arroz xau xau (ovo mexido, arroz, ervilha, cenoura e milho)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	12,4	31,8	1,6	9,6	2,0	0,3	266,3
	Salada	beterraba, pepino e alface		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)				8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche				7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)				4,5	17,3	17,3	2	1,1	0,2	104,3
<b>3ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de brócolos		3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); leite	8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e repolho		1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				14,5	27,8	10,8	6,7	3,2	1,1	230,3
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
<b>4ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)		4,6	13,6	3,2	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	petinga frita com arroz de tomate	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; petinga frita (petinga, farinha (glúten)); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	27,5	29,2	1,8	22,1	4,9	0,3	431,3
	Salada	alface, milho e couve roxa		1,7	5,1	1,3	0,3	0,0	0,1	29,5
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				7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
<b>5ª-feira</b>										
Almoço	Sopa	de abóbora com grão-de-bico		4,3	15,5	2,8	1,6	0,2	0,2	89,2
	Prato	morcego fatiado com cabelos de bruxa (pá de porco no forno fatiada com massa esparguete)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	23,9	16,9	0,9	24,7	7,8	0,4	387,7
	Salada	verduras do pântano (tomate, pimento e cenoura)		0,5	2,0	1,9	0,2	0,0	0,0	11,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				14,1	39,9	16,6	5,2	2,6	1,3	264,8
Reforço alimentar (Tarde)				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
<b>6ª-feira</b>										
Almoço	Sopa									
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										
Feriado										

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.

### PÃO POR DEUS

O costume do “Pão por Deus” surge em Portugal no século XV, mas ganha relevância após o terramoto de 1755, em Lisboa, precisamente a 1 de novembro. A cidade viu-se assolada pela fome; os mais necessitados percorriam as ruas da capital pedindo o “Pão por Deus” o que reforçou, entre os habitantes, a necessidade de partilhar os alimentos com quem mais precisava.

A tradição dita que as crianças saiam à rua, no dia 1 de novembro, para pedir de porta em porta, o “Pão por Deus” declamando versos ou cantigas, e em troca recebem pão,

