



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de grelos	sopa (sulfitos); lulas à sevilhana (glúten, molusco); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	10,0	14,8	3,0	3,0	0,3	0,1	96,8
	Prato	lulas à sevilhana com massa de cenoura		21,4	71,0	2,0	30,0	2,7	0,2	648,8
	Vegetariano	massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos		11,5	63,4	8,7	5,0	0,8	0,2	349,3
	Salada	alface, cenoura e milho		2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (sulfitos); soja; pão (glúten)	3,7	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	frango assado com arroz de ervilhas		31,3	26,3	0,9	24,4	5,3	0,4	452,6
	Vegetariano	soja estufada com arroz de ervilhas		20,4	36,3	5,1	15,0	2,0	0,1	365,3
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	à camponesa	sopa (sulfitos); massa (glúten); abrótea; pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Prato	massada de abrótea com cenoura e feijão verde		25,1	29,0	4,9	5,5	0,8	0,4	265,1
	Vegetariano	massa com brócolos, milho e ervilhas		14,6	36,6	5,9	8,8	1,3	0,2	286,5
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura e feijão verde		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora com ervilha	sopa (sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	2,8	16,5	6,9	1,4	0,2	0,2	89,5
	Prato	febras de porco estufadas com arroz à primavera		21,5	25,6	1,5	7,3	1,8	0,2	256,3
	Vegetariano	arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos		6,5	32,0	1,8	6,0	0,9	0,2	211,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, milho e cenoura		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de couve flor com nabijas	sopa (sulfitos); pescada; pão ralado (glúten); seitan (glúten, soja); gelado (leite); pão (glúten)	5,3	12,6	5,1	2,3	0,1	0,2	103,2
	Prato	pescada gratinada com pão ralado e batata corada		21,6	39,2	0,9	6,9	1,0	0,5	311,0
	Vegetariano	seitan estufado com batata corada		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	Salada	pepino, milho e tomate		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época / gelado		1,1/ 5,4	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	0,0/ 0,2	74,9/ 296,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.







			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete	sopa (sulfitos); atum; massa (glúten); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	bolonhesa de atum com cenoura e massa		26,1	23,7	3,1	17,5	1,7	1,1	358,2
	Vegetariano	legumes à bolonhesa com feijão branco e massa		18,9	54,4	4,9	6,7	1,1	0,2	359,3
	Salada	pepino, milho e tomate		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de nabijas com feijão frade	sopa (sulfitos); chouriço (soja); cogumelos (sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)	5,0	21,2	8,4	2,0	0,5	0,6	96,5
	Prato	arroz de aves à antiga		73,3	71,6	5,6	26,2	5,4	1,4	456,4
	Vegetariano	feijão estufado com cogumelos e arroz		19,6	57,7	1,5	7,5	1,2	0,2	414,1
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época / pudim		1,1/ 4,9	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	0,0/ 0,1	74,9/ 99,1
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de nabos com couve lombarda	sopa (sulfitos); pescada; tofu (soja); pão (glúten)	11,5	18,9	7,3	1,7	0,1	0,3	107,9
	Prato	salada camponesa com pescada no forno (batata, pescada, ervilhas, cenoura e feijão verde)		30,5	28,7	6,8	8,5	1,2	0,7	316,0
	Vegetariano	salada camponesa com tofu		16,0	24,0	2,7	11,8	1,7	0,1	268,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e feijão verde		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	lombo de porco no forno com massa salteada		32,2	31,2	3,6	13,6	3,1	0,4	378,6
	Vegetariano	massa de lentilhas e feijão verde salteado		16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de grão de bico com agrião	sopa (sulfitos); red- fish; massa (glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	4,1	18,0	6,6	1,6	0,2	0,2	102,7
	Prato	red fish assado no forno com arroz		27,5	33,0	0,8	9,1	1,4	0,4	328,5
	Vegetariano	filetes de seitan com massa		20,0	32,8	3,8	9,2	1,7	0,2	299,5
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

### 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.

A B C D E F  
G H I J K L  
M N O P Q R  
S T U V W X  
Y Z

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de lentilhas e couve portuguesa	sopa (sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	rolo de carne com arroz de ervilhas		16,0	19,5	4,5	16,7	0,8	0,2	292,8
	Vegetariano	arroz de ervilhas, milho e cogumelos		12,9	40,2	3,0	6,6	1,0	0,2	275,8
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (sulfitos); pescada; massa (glúten); pão (glúten)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	pescada no forno com salada de batata		27,7	25,6	3,5	9,2	1,4	0,6	300,3
	Vegetariano	grão de bico estufado com massa		21,1	81,3	5,7	7,1	0,8	0,3	482,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e feijão verde		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de feijão verde com cenoura	sopa (sulfitos); chouriço (leite, soja); pão (glúten)	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, frango, chouriço, feijão vermelho, cenoura e couve lombarda) e arroz		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Vegetariano	feijoada vegetariana com arroz		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes	sopa (sulfitos); bacalhau fresco; ovo; seitan (glúten, soja); leite creme (leite); pão (glúten)	2,0	12,9	3,2	1,4	0,2	0,1	77,2
	Prato	bacalhau fresco com ovo ralado, grão de bico, batata e salsa		22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	281,9
	Vegetariano	jardineira de seitan		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	Salada	alface, cenoura e milho		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	Sobremesa	fruta da época / leite creme		1,1/ 4,2	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	0,0/ 0,1	74,9/ 92,4
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (sulfitos) soja; esparguete (glúten); pão (glúten)	2,9	18,6	8,0	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	frango assado com arroz		3,5	33,6	1,0	10,3	1,5	0,2	244,9
	Vegetariano	bolonhesa de soja com esparguete		27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



### 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.