

Semana de 2 a 6 novembro de 2026

			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); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	lentilhas e cogumelos estufados com arroz de brócolos		5,1	17,5	1,3	7,9	1,1	0,2	162,8
	Salada	alface, couve roxa 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)				4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche				10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de nabo e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite); iogurte vegetal (soja)	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8
	Prato	rancho vegetariano (massa macarronete, grão, cenoura, couve-coração e couve-lombarda)		8,9	29,5	3,0	4,8	0,6	0,2	198,0
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		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)				6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche				5,1	46,2	20,0	3,7	0,8	0,8	242,4
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-branca e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos), aipo]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	4,8	15,8	3,4	1,5	0,2	0,2	91,0
	Prato	cebolada de legumes (curgete, feijão verde e tomate) no forno com saladinha de batata (batata e legumes cozidos)		6,8	35,3	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1
	Salada	tomate, couve roxa e cenoura		0,8	2,3	2,0	0,0	0,0	0,0	11,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche				5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	salteado de feijão manteiga, ervilhas e couve lombarda com massa cotovelinhos		6,1	22,8	1,5	3,3	0,6	0,1	147,3
	Legumes	couve coração, 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)				5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche				5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de lentilhas e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (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	saladinha de feijão frade (cebola, alho e salsa) e arroz branco		6,8	35,2	1,0	6,4	1,0	0,2	230,1
	Salada	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)				4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche				11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
Reforço alimentar (Tarde)				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, 13Tremço, 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. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

5 de Novembro

DIA MUNDIAL DO CINEMA

Celebra a primeira sessão pública de cinema do mundo, organizada pelos irmãos Auguste e Louis Lumière a 28 de dezembro de 1895 em Paris, utilizando o cinematógrafo.



Semana de 9 a 13 novembro de 2026

Semana de 9 a 13 novembro de 2026			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); pão (glutén); iogurte vegetal (soja)	5,1	16,2	3,3	1,5	0,2	0,2	93,7
	Prato	favas estufadas com curgete e tomate e massa macarronete		5,8	20,3	1,7	6,7	1,0	0,2	166,4
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura salteados		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 marmelada		4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6
Lanche		tostas integrais + iogurte vegetal		10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
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 couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (gluten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite, iogurte); bebida vegetal (soja)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	lentilhas estufadas com arroz de cenoura e ervilhas		11,6	41,7	1,9	3,5	0,5	0,2	249,7
	Salada	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda)		1,4	1,8	1,6	0,2	0,0	0,0	13,8
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 de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com creme vegetal + fruta da época		5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,3
Reforço alimentar (Tarde)		leite vegetal		7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; soja; pão (gluten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	31,0	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	rojões de soja com arroz branco		22,9	33,8	5,4	7,0	1,1	0,2	305,6
	Salada	couve coração em juliana, pepino e cenoura		0,9	1,5	1,4	0,2	0,0	0,0	10,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época/ castanhas assadas		0,6 / 1,4	1,9 / 18,2	1,8 / 4,5	0,2 / 0,5	0 / 0,1	0 / 0,7	36,1 / 84,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com doce		4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte vegetal		5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
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 feijão vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];massa (glutén); castanha (fruto seco de casca rija); pão (glutén); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolacha de milho (soja)	5,8	17,5	2,8	1,5	0,2	0,2	102,1
	Prato	massa salteada com legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde e massa espiral)		5,3	20,8	2,8	3,7	0,6	0,1	138,9
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, 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 centeio com manteiga de amendoim		5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		5,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glutén); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolacha de milho (soja)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	arroz de grão de bico (grão de bico, couve coração, pimento e cenoura)		8,9	40,1	1,4	4,9	0,6	0,1	244,6
	Salada	beterraba, cenoura e tomate		0,8	3,5	3,4	0,1	0,0	0,1	17,4
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 creme vegetal		4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de milho (DI)		0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52

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, 13Tremço, 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. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

DIA DE SÃO MARTINHO

festa litúrgica e popular em honra de Martinho de Tours celebrada anualmente a 11 de Novembro.



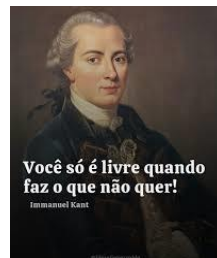
Semana de 16 a 20 novembro de 2026

Semana de16 a 20 novembro de 2026			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	lentilhas à bolonhesa (lentilhas estufadas com molho de tomate e massa esparguete)		11,0	31,7	1,7	3,8	0,6	0,1	208,1
	Salada	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 marmelada		4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6
Lanche		tostas integrais + iogurte vegetal		10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
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 abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite, iogurte); bebida vegetal (soja)	3,4	13,1	2,8	1,4	0,2	0,2	73,6
	Prato	feijoada de vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco		8,6	38,6	2,5	6,7	1,0	0,3	252,4
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda)		1,7	2,6	2,2	0,4	0,1	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 manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com creme vegetal + sumo 100%		5,1	46,2	20,0	3,7	0,8	0,8	242,2
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de grão de bico e espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	legumes salteados (cenoura, alho francês, curgete e couve branca) com batata palha		3,1	12,4	2,0	11,0	3,5	0,4	161,3
	Salada	beterraba, couve coração e pepino		1,5	2,8	2,8	0,2	0,0	0,1	18,2
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 doce		4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte vegetal		5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
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 feijão verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	5,8	17,5	2,8	1,5	0,2	0,2	102,1
	Prato	massa de legumes à primavera (cenoura, ervilhas, feijão verde e massa cotovelinhos)		5,3	20,8	2,8	3,7	0,6	0,1	138,9
	Legumes	<i>incorporados</i> : 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 centeio com manteiga de amendoim		5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		5,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	5,2	15,7	3,0	1,4	0,2	0,2	91,7
	Prato	grão de bico no forno com especiarias (pimentão doce e cominhos) e arroz de cenoura		7,2	24,2	1,6	12,2	3,5	0,3	238,3
	Salada	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 creme vegetal		4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
Reforço alimentar (Tarde)		tostas integrais		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, 13Tremço, 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. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

19 de Novembro DIA MUNDIAL DA FILOSOFIA

Promover o pensamento crítico, a reflexão independente e o diálogo intercultural



Semana de 23 a 27 novembro de 2026

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho -francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete		11,2	31,3	1,3	3,8	0,6	0,2	207,5
	Salada	tomate, cenoura e pepino		1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6
Lanche				10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; tofu panado (glúten, soja); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite, iogurte); bebida vegetal (soja)	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	feijão preto estufado com saladinha de batata e legumes		5,9	24,5	0,5	8,0	1,1	0,2	196,0
	Legumes	incorporados : cenoura, couve-coração e couve-lombarda)		1,5	2,0	1,7	3,2	0,5	0,0	42,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche				5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,3
Reforço alimentar (Tarde)				7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	gratinado de massa com grão de bico e legumes (massa espiral, grão de bico, legumes em molho de tomate e gratinado com pão ralado)		8,5	30,6	2,2	5,0	0,7	0,2	204,7
	Legumes	incorporados : cenoura, milho e feijão verde		0,7	2,6	2,2	3,2	0,5	0,0	41,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche				5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	arroz de feijão vermelho com cenoura e ervilhas		8,0	37,5	2,9	6,6	1,0	0,3	245,0
	Salada	beterraba, couve roxa e alface		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)				5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche				5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
Reforço alimentar (Tarde)				5,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolacha de milho (soja)	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Prato	crepes de legumes no forno com massa cotovelinhos		5,1	31,8	1,8	6,6	0,9	0,3	209,5
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura salteados		1,1	3,7	3,6	0,2	0,0	0,1	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)				4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche				11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
Reforço alimentar (Tarde)				0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52

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, 13Tremço, 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. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

DIA MUNDIAL DO OLÁ

नमस्ते
HALLO
ЗДРАВІЙТЕ
HOLA
ALOHA
CIAO
GUTEN TAG
HELLO
HEJ
AINU
ZDORAVA
SAWATDI
SALUT
FILISTIN

O “olá” é uma palavra muito simples que muitas vezes faz toda a diferença, permitindo o contacto entre pessoas desconhecidas e o quebrar do gelo ou do silêncio numa sala.



Semana de 30 a 4 dezembro de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	barrinhas de tofu panadas no forno com arroz de brócolos	sulfitos]; pão (glúten); ovo, soja, sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca	5,6	34,5	4,3	6,6	1,2	0,1	222,7
	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 marmelada		4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6
	Lanche	tostas integrais + iogurte vegetal		10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Feriado										
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho francês		4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	Prato	lentilhas estufadas com cenoura e pimento e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja).	11,6	42,3	4,0	3,7	0,6	0,2	253,1
	Salada	cenoura, couve-roxa e alface		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 doce		4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
	Lanche	bolacha de milho (D.I.) + iogurte vegetal		5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
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 couve-flor e grão-de-bico		4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	jardineira vegetariana (batata, favas e legumes)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja).	6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : feijão verde, cenoura e ervilhas		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 centeio com manteiga de amendoim		5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
	Lanche	pão de mistura com marmelada + fruta da época		4,4	33,4	14,5	1,7	0,4	0,6	168,4
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve coração e nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); creme vegetal (soja; leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	salteado de macarronete, grão de bico e legumes		8,0	20,7	2,6	3,9	0,6	0,2	150,8
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve-coração, pimento e cenoura		1,2	2,2	1,5	0,2	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 creme vegetal		4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
	Lanche	pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
Reforço alimentar (Tarde)		tostas integrais		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, 13Tremço, 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. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

Data que marca a Restauração da Independência, em relação a Espanha, o dia 1 de Dezembro é feriado desde a segunda metade do século XIX, sendo o feriado civil mais antigo.

