

Semana de 4 a 8 de novembro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de abóbora	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	lentilhas estufadas com molho de tomate e massa esparguete	10,7	31,2	1,2	3,7	0,5	0,2	203,7
	Salada	beterraba, couve roxa e alface	1,7	3,4	3,2	0,1	0,0	0,1	20,7
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 mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
	Lanche	pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
	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 ervilhas	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	arroz de brócolos, curgete e cogumelos	4,8	27,7	1,2	3,7	0,5	0,1	166,1
	Salada	alface e pepino <i>incorporados</i> : brócolos	0,7	0,5	0,5	0,2	0,0	0,0	6,3
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	0,6	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0	5,1
	Reforço alimentar (Manhã)	pão de centeio com marmelada	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Lanche	pão de mistura com compota + fruta da época	2,7	31,0	6,6	0,4	0,0	0,6	140,0
	Reforço alimentar (Tarde)	iogurte vegetal	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
	Reforço alimentar (Tarde)	iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	massada de grão de bico com legumes	9,6	29,2	3,5	5,0	0,6	0,1	202,5
	Legumes	cogumelos, feijão verde e curgete 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 margarina	4,1	24,2	0,9	6,4	1,6	0,7	173,5
	Lanche	pão de sementes com marmelada + bebida vegetal	10,7	33,4	14,6	6,0	1,0	0,9	229,6
	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 legumes (alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura)	3,2	11,5	3,7	1,2	0,2	0,2	65,4
	Prato	saladinha de legumes (batata e legumes)	3,7	15,9	3,1	3,2	0,5	0,2	108,6
	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 compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
	Lanche	pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
	Reforço alimentar (Tarde)	iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	rojões de seitan com arroz branco	6,3	26,9	0,6	8,0	1,1	0,2	207,3
	Salada	alface, cenoura e milho	0,7	4,6	0,9	0,2	0,0	0,1	22,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época/castanhas assadas	0,6/1,4	7,9/18,2	7,8/4,5	0,2/0,5	0,0/0,1	0,0/0,6	36,1/84,5
	Reforço alimentar (Manhã)	pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
	Lanche	pão de mistura com marmelada + iogurte	9,1	32,4	9,1	3,5	0,6	0,7	206,8
	Reforço alimentar (Tarde)	bolacha água e sal	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

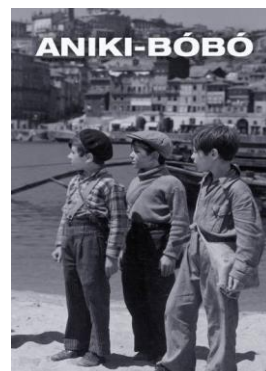
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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.

Aniki-Bóbó
(1942)

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA

Ao cinema atribuiu-se o título de Sétima Arte, uma designação dada pelo italiano Ricciotto Canudo na obra Manifesto das Sete Artes, em 1912.

A palavra cinema pode ser definida como movimento gravado, pois trata-se de uma abreviação de cinematógrafo. O termo "cine", de origem grega, significa movimento, e o sufixo "ógrafo", tem significado de gravar.



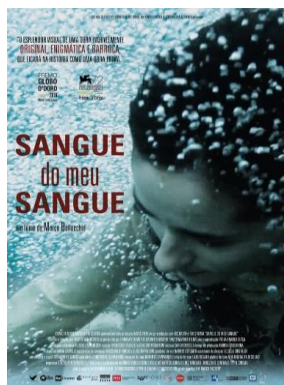
Semana de 11 a 15 de novembro de 2024

		alergéneos	Prot	HC	Açúç	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda e abóbora	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	arroz de ervilhas, cogumelos e cenoura	5,2	29,8	1,6	3,5	0,5	0,2	174,4
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados	1,1	1,7	1,6	0,3	0,0	0,0	13,1
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 margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve flor	3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	estufado de favas com pimento e massa esparguete	5,6	19,9	1,8	3,7	0,6	0,2	137,2
	Salada	alface, tomate e pepino	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 marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de brócolos	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	saladinha de batata com feijão frade	9,8	38,7	4,6	3,5	0,6	0,3	228,9
	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 de sementes com compota	3,5	24,3	5,9	1,8	0,4	0,1	136,3
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,7	37,7	14,3	0,9	0,2	0,7	179,1
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão verde	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	massa cotovelos estufada com feijão manteiga, cenoura e molho de tomate	6,4	19,3	1,9	3,6	0,5	0,1	136,3
	Legumes	couve flor, brócolos 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 margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de centeio com compota + iogurte vegetal	7,7	32,8	8,5	3,2	0,5	0,6	200,3
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 couve branca e grão de bico	4,6	16,2	3,5	1,7	0,2	0,2	93,8
	Prato	legumes assados (pimento, curgete e cenoura) com arroz de tomate	2,7	19,2	2,4	6,3	0,9	0,2	146,1
	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 compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + sumo de fruta 100%	4,7	43,2	19,9	6,6	1,6	0,7	254,7
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 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.

Sangue do Meu Sangue (2011)

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA

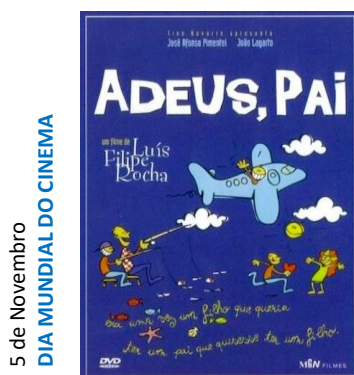


Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; soja; massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,5	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,7	
	Prato	bolonhesa de soja com massa esparguete		20,9	37,1	5,6	4,5	0,7	0,2	285,5	
	Salada	alface, cenoura e milho		0,7	4,6	0,9	0,2	0,0	0,1	22,9	
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 margarina		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche		pão de mistura com compota + iogurte vegetal		9,1	31,7	8,4	3,5	0,6	0,7	203,4	
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 legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	4,6	13,6	3,2	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	ervilhas estufadas com pimentos e arroz de cenoura			4,5	22,8	2,7	6,5	1,0	0,3	169,5
	Salada	tomate, couve em juliana e milho	1,3		4,8	1,2	0,3	0,0	0,1	27,3	
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 compota	4,1		29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6	
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época	4,7		32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0		2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete e feijão vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); bebida vegetal (soja)		4,6	15,1	2,8	1,5	0,2	0,2	87,5
	Prato	grão de bico no forno com milho e massa espiral			9,0	32,7	2,1	5,2	0,7	0,2	216,7
	Legumes	cogumelos, cenoura e curgete salteados		1,2	1,8	1,6	0,2	0,1	0,0	13,6	
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 marmelada		4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1	
Lanche		pão de mistura com compota + bebida vegetal		11,3	37,5	13,7	4,8	0,7	1,5	237,6	
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 alho francês e cenoura		sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; iogurte vegetal (soja); pão (glúten); margarina (leite, soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	saladinha de batata com lentilhas			11,3	30,2	3,5	3,4	0,5	0,2	199,4
	Salada	alface, beterraba e pepino	1,3		2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta assada	0,2		10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral com compota	3,4		22,8	5,8	1,4	0,3	0,6	117,8	
Lanche		pão de mistura com margarina + fruta da época	4,7		32,2	8,7	6,6	1,7	0,7	209,5	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0		2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite)		3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco			8,6	38,6	2,5	6,7	1,0	0,3	252,4
	Legumes	incorporados : cenoura, repolho 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 margarina		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5	
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal		8,5	27,6	9,2	4,7	0,9	0,1	195,3	
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 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.

ADEUS, PAI (1996)



Uma noite, inesperadamente, o sonho de Filipe torna-se realidade. Manuel entra no quarto do filho e anuncia-lhe que vão os dois, juntos e sozinhos, passar as férias grandes a um local mágico e fabuloso: os Açores.

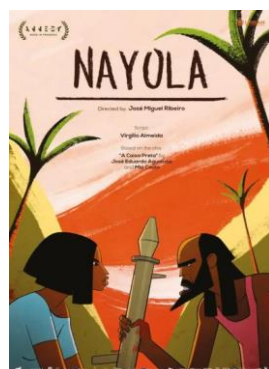
Semana de 25 a 29 de novembro de 2024

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	massa de legumes (ervilhas, cenoura e milho e repolho)	6,0	23,8	2,2	3,9	0,5	0,1	156,2
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura 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 margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal	9,1	32,4	9,1	3,5	0,6	0,7	206,8
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 brócolos	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	chili vegetariano com feijão preto e arroz branco	7,8	38,7	1,9	6,7	1,0	0,3	249,7
	Legumes	incorporados : milho, cenoura e repolho	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal							
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	3,9	13,8	3,3	1,4	0,2	0,2	78,6
	Prato	curgete panada no forno com salada de batata (batata e legumes cozidos)	5,1	24,1	3,9	3,4	0,5	0,3	149,6
	Legumes	incorporados : cenoura, feijão verde 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 de mistura com compota	4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal	11,3	32,6	8,9	10,6	2,2	1,6	271,4
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade	4,7	15,8	2,9	1,5	0,2	0,2	90,2
	Prato	estufado de feijão vermelho com repolho e massa esparguete	8,2	27,1	1,4	3,9	0,6	0,2	178,4
	Salada	alface, beterraba e pepino	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)		pão de mistura com margarina	4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época	4,7	37,0	13,5	0,9	0,2	0,7	175,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira									
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	rissóis de espinafres fritos com arroz de feijão branco e tomate	6,0	36,8	4,1	9,4	1,6	0,1	259,6
	Salada	alface, tomate e couve roxa	1,3	2,1	1,9	0,1	0,0	0,0	14,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com marmelada	3,4	23,5	6,6	1,4	0,3	0,6	121,3
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal	9,1	26,9	3,6	9,3	2,1	0,7	237,2
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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

NAYOLA
(2022)

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA



Baseado na peça *A Caixa Preta* de José Eduardo Agualusa & Mia Couto, que co-escreveu o roteiro com Virgílio Almeida.