

			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete	sopa (aipo, sulfitos); barrinhas de pescada (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	70,9	1,7	0,4	11,5	5,9	9,8	0,3
	Normal	barrinhas de pescada no forno com arroz branco		329,5	11,8	0,8	43,5	0,5	11,5	0,1
	Vegetariana	salteado de lentilhas com cogumelos com arroz branco		354,9	5,9	0,9	56,9	1,3	16,9	0,1
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		16,9	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	de repolho	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	83,4	1,8	0,3	13,7	5,1	10,5	0,3
	Normal	febras de porco estufadas com molho de tomate e massa macarronete		313,4	6,9	2,2	28,4	1,2	33,7	0,5
	Vegetariana	seitan em cebolada com massa macarronete		306,7	9,3	1,5	34,2	3,5	20,3	0,3
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		56,2	0,5	0,0	9,8	2,7	3,3	0,2
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de abóbora com couve flor	sopa (aipo, sulfitos); salmão; abrótea; pão (glúten)	85,5	1,8	0,4	13,4	7,3	11,5	0,3
	Normal	salada de salmão, abrótea, brócolos e grão-de-bico (salmão, abrótea, grão-de-bico e batata cozida)		448,9	20,2	3,5	35,5	2,8	30,3	0,3
	Vegetariana	salada de grão de bico (grão de bico e batata cozida)		313,1	7,7	1,0	47,2	4,5	12,6	0,1
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	92,4	2,0	0,3	14,5	6,4	9,1	0,3
	Normal	frango estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco		406,4	11,5	2,0	36,2	4,3	38,9	0,6
	Vegetariana	legumes estufados (repolho e cenoura) com ervilhas e arroz branco		325,8	11,4	1,7	41,6	8,1	13,6	0,4
	Salada/Legumes	tomate, milho e pimento		46,6	0,7	0,0	8,5	1,8	1,7	0,2
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		42,5/ 39,0	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,6/ 0,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa									
	Normal									
	Vegetariana	feriado								
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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 capacitação prevista para cada dose individual.

Bem estou com meu amigo que come seu pão comigo.
Pelo S. Martinho bebe o vinho, deixa a água para o moinho.
Não há banquete por mais rico, em que alguém não jante mal.



			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca		74,2	1,9	0,4	11,7	6,2	10,0	0,2
	Normal	esparguete à bolonhesa	sopa (aipo, sulfitos); carne picada (soja, glúten, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5
	Vegetariana	lentilhas estufadas com pimento e massa esparguete		392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		18,3	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	0,0
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão frade com hortaliça	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; cogumelos (sulfitos); puré (sulfitos, leite); pudim (leite); pão (glúten)	104,9	2,1	0,3	15,8	7,5	13,2	0,3
	Normal	filetes de pescada no forno com puré		296,4	9,1	1,4	25,6	3,5	27,4	0,6
	Vegetariana	cogumelos no forno com batata		147,7	5,4	0,8	20,4	1,9	3,9	0,1
	Salada/Legumes	alface, beterraba e milho		61,8	0,5	0,0	11,3	4,6	3,1	0,4
	Sobremesa	fruta da época/pudim		42,5/ 88,7	0,3/ 2,0	0,0/ 1,1	9,4/ 12,6	9,3/ 5,1	0,6/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	da horta	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	81,9	1,8	0,3	12,4	4,8	11,4	0,2
	Normal	feijoada à portuguesa com arroz branco		517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0
	Vegetariana	feijoada vegetariana com arroz branco		373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve lombarda		36,8	0,3	0,0	5,1	4,9	3,7	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo, sulfitos); cavala; ovo; massa (glúten); pão (glúten)	67,9	1,7	0,4	11,4	5,7	9,3	0,3
	Normal	salada de cavala com ovo, feijão frade e batata		483,2	17,1	2,7	45,2	5,9	36,1	1,8
	Vegetariana	massada de feijão frade com cenoura e milho		410,1	5,0	1,0	69,0	3,6	20,5	0,1
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		37,1	0,1	0,0	6,8	6,7	2,4	0,3
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		42,5/ 39,0	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,6/ 0,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo, sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	77,1	2,1	0,4	11,2	5,5	10,7	0,5
	Normal	arroz de aves (frango e peru)		415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5
	Vegetariana	seitan no forno com arroz de cenoura		242,2	6,0	0,9	9,5	2,1	38,0	0,2
	Salada/Legumes	alface, pepino e cenoura		20,9	0,3	0,1	3,1	2,9	1,6	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



A **Alimentação Mediterrânica** descreve uma forma específica de comer e beber, a qual tem vindo a ser relacionada com benefícios marcados na saúde das populações. Por esta razão, este tipo de alimentação é muitas vezes definida como o *gold standard* de uma alimentação saudável. Atualmente, são já atribuídos inúmeros benefícios para a saúde, decorrentes da prática de uma alimentação mediterrânica.
ver em: www.apn.org.pt

			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo, sulfitos); atum; pão (glúten)	55,2	1,6	0,3	10,7	5,1	9,0	0,3
	Normal	empadão de arroz de atum , ervilhas e cenoura no forno		587,3	29,7	4,3	38,3	4,4	40,9	1,7
	Vegetariana	empadão de arroz de ervilhas e cenoura no forno		244,0	6,0	0,9	35,7	2,7	10,9	0,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		27,1	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	de alho francês	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	76,7	1,8	0,4	12,4	6,4	10,2	0,3
	Normal	perna de porco estufada com macarronete		372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariana	estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e macarronete		392,0	6,7	0,8	63,6	5,8	19,1	0,2
	Salada/Legumes	curgete, cogumelos e feijão verde salteados		32,3	0,7	0,2	3,6	2,9	3,2	0,0
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	à lavrador	sopa (aipo, sulfitos); douradinhos (glúten, crustáceos, peixe, moluscos); pão (glúten)	124,2	1,8	0,3	21,8	6,4	12,6	0,3
	Normal	douradinhos no forno com salada camponesa (batata, cenoura , ervilha e milho)		325,0	12,0	0,8	39,8	3,8	14,0	0,3
	Vegetariana	curgete frita com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)		242,2	4,6	0,6	36,4	8,7	13,4	0,7
	Salada/Legumes	tomate, cebola e beterraba		33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		42,5/ 39,0	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,6/ 0,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	74,1	1,7	0,4	12,2	6,2	9,9	0,3
	Normal	massada de peru (massa espiral)		325,9	13,0	3,2	23,0	2,4	28,7	0,2
	Vegetariana	massada de lentilhas		304,8	5,9	0,9	45,3	1,5	16,3	0,1
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		31,5	0,1	0,0	5,3	4,8	2,6	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (aipo, sulfitos); abrótea; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	81,8	1,7	0,3	12,7	6,8	11,4	0,3
	Normal	abrótea no forno com arroz de legumes		254,0	6,8	1,0	27,1	3,1	20,6	0,4
	Vegetariana	legumes no forno (feijão verde, brócolos e cenoura) com arroz de ervilhas e couve		259,5	6,2	0,9	40,6	6,0	9,6	0,2
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		18,3	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	0,0
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		42,5/ 48,8	0,3/ 0,0	0,0/ 0,0	9,4/ 9,0	9,3/ 9,0	0,6/ 12,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



São hoje reconhecidos os benefícios da actividade física em termos de saúde. A sua prática regular é benéfica em todas as idades pela sua característica fortalecedora dos músculos e ossos, ajudando em grande escala à manutenção da independência funcional à medida que o envelhecimento ocorre, promovendo não só a longevidade como também a qualidade de vida, sendo já considerada como uma das melhores aquisições em saúde.

IN: Saúde, actividade física e peso corporal, Afonso C, Revista Nutricias APN

			Alergénios (*)	Kcal	Lip	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca	sopa (aipo, sulfitos); hamúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	74,2	1,9	0,4	11,7	6,2	10,0	0,2
	Normal	hambúrguer de aves estufado com massa macarronete		372,5	15,6	3,3	32,4	2,9	24,5	1,8
	Vegetariana	favas estufadas com molho de tomate e massa macarronete		321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5
	Salada/Legumes	alface, milho e tomate		46,0	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Terça-Feira	Sopa	de brócolos	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Normal	filetes de pescada gratinados com arroz de cenoura		300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Vegetariana	legumes gratinados (pimento e cogumelos) com ervilhas e arroz de cenoura		213,7	6,0	1,0	33,0	8,0	6,7	0,4
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos		48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		42,5/ 39,0	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,6/ 0,2	0,0/ 0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Quarta-Feira	Sopa	de abóbora e massinhas	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Normal	perna de frango no forno com orégãos e massa espiral		318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariana	massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês e tomate)		292,5	8,2	1,1	40,7	5,4	13,3	0,1
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Quinta-Feira	Sopa									
	Normal	feriado								
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo, sulfitos); chili vegetariano (soja); pão (glúten)	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Normal	carne de vaca estufada com arroz de feijão vermelho		280,4	8,3	2,0	28,0	2,0	22,7	0,3
	Vegetariana	chili vegetariano com arroz branco		290,1	8,5	1,2	35,0	10,6	18,1	0,3
	Salada/Legumes	cenoura, couve roxa e pepino		48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	fruta da época		42,5	0,3	0,0	9,4	9,3	0,6	0,0
	Pão	pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.

1 de Dezembro de 1640

Restauração de uma dinastia nacional em Portugal

Após 60 anos de domínio dos Habsburgos, de origem alemã, **PORTUGAL** volta a ter como família real uma casa aristocrática nacional e um rei vivendo permanentemente no País.

D. João, duque de Bragança, subiu ao trono como **D. João IV**.



A aclamação de D. João IV
Veloso Salgado (1864-1945)