

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve		8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco	Sopa (aipo); almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); rissóis vegetarianos (glúten, soja, ovo, sulfitos); óleo de amendoim; vinagre (sulfitos)	16,7	38,2	1,4	17,9	0,8	0,1	384,6
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco		6,4	50,5	4,2	13,5	2,1	0,1	354,1
	S/ Peixe	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco		16,7	38,2	1,4	17,9	0,8	0,1	384,6
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor		3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas		11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco e ovo]		22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	281,9
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata	Sopa (aipo); bacalhau fresco; ovo; vinagre (sulfitos)	15,4	43,9	2,4	5,4	0,8	0,1	290,9
	S/ Peixe	fêvera de porco grelhada com saladinha de batata		22,8	20,3	2,0	9,3	2,1	0,3	260,0
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo		11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes		31,7	16,5	5,5	24,7	5,4	0,4	417,2
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]	Sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	21,9	57,3	7,1	7,3	1,2	0,2	387,7
	S/ Peixe	frango estufado com massa espiral e legumes [curgete, feijão verde e cenoura]		31,7	16,5	5,5	24,7	5,4	0,4	417,2
	Salada/Legumes	incorporados : curgete, feijão verde e cogumelos		3,2	3,6	2,9	0,7	0,2	0,0	32,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde		11,8	21,0	5,5	1,6	0,1	0,3	116,6
	Prato	filete de red fish com arroz branco	Sopa (aipo); red fish; nuggets (glúten, ovo); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	27,4	32,6	0,5	9,0	1,4	0,4	325,0
	Vegetariana	favas estufadas com forma de arroz branco		28,5	43,0	7,9	6,3	1,0	0,1	362,8
	S/ Peixe	nuggets com arroz branco		22,5	39,5	1,1	12,7	1,9	0,6	367,2
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		0,6 / 22,2	9,4 / 0,0	9,3 / 0,0	0,3 / 0,0	0 / 0,0	0 / 0,0	42,5 / 89
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes		10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	ranchinho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Vegetariana	ranchinho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
	S/ Peixe	ranchinho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Salada/Legumes	incorporados : couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.

NOTA: A opção sem peixe aplica-se apenas aos alunos com alergia/intolerância a este alimento**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.****Provérbios ou ditados populares.**

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura	Sopa (aipo); massa (glúten); cavala; hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	massada de cavala		26,4	26,7	3,5	14,3	2,2	1,6	343,3
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		16,3	45,3	1,5	5,9	0,9	0,1	304,8
	S/ Peixe	hambúrguer no forno com massa		19,9	21,5	0,9	11,0	3,0	0,2	267,0
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		3,5	7,3	6,9	0,1	0,0	0,2	43,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Terça-Feira	Sopa	de vegetais	Sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	peru estufado com forma de arroz branco		28,3	34,5	2,1	12,7	3,2	0,3	370,6
	Vegetariana	saladina de feijão frade com arroz branco		39,4	121,1	5,5	7,3	1,7	0,2	720,5
	S/ Peixe	peru estufado com forma de arroz branco		28,3	34,5	2,1	12,7	3,2	0,3	370,6
	Salada/Legumes	brócolos, curgete e couve-flor salteados		4,3	3,6	3,1	0,7	0,1	0,0	37,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quarta-Feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	Sopa (aipo); abrótea; seitan (glúten, soja); abrótea; vinagre (sulfitos)	12,5	20,1	6,0	2,1	0,2	0,5	120,4
	Prato	abrótea no forno com molho de limão e batata cozida		23,5	20,3	2,0	5,2	0,8	0,3	225,8
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	S/ Peixe	frango estufado com batata cozida		24,8	20,1	1,8	7,7	1,3	0,4	250,9
	Salada/Legumes	pimento, cebola e tomate		0,9	2,6	2,4	0,3	0,0	0,0	16,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com massa esparguete		25,3	18,2	6,9	10,0	2,3	0,3	265,0
	Vegetariana	massada de leguminosas [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde e massa espiral]		19,9	48,6	8,6	6,7	1,0	0,3	337,4
	S/ Peixe	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com massa esparguete		25,3	18,2	6,9	10,0	2,3	0,3	265,0
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Sexta-Feira	Sopa	de nabo e couve	Sopa (aipo); pescada; vinagre (sulfitos); pudim (leite)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	pescada assada com molho de tomate, arroz de brócolos		22,4	27,9	1,3	7,1	1,0	0,4	267,0
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		19,8	65,4	5,2	6,4	1,0	0,2	405,2
	S/ Peixe	peru desfiado com arroz de brócolos		30,1	34,3	1,7	13,1	3,2	0,3	379,2
	Salada/Legumes	alface e beterraba incorporados: brócolos		3,6	5,3	5,1	0,5	0,0	0,2	39,5
	Sobremesa	fruta da época ou pudim		0,6 / 4,9	9,4 / 12,1	9,3 / 12,1	0,3 / 3,6	0 / 1,5	0 / 0,1	42,5 / 99,1

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.

NOTA: A opção sem peixe aplica-se apenas aos alunos com alergia/intolerância a este alimento

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. Actualmente, são já atribuídos inúmeros benefícios para a saúde, decorrentes da prática de uma alimentação mediterrânica.
ver em: www.apn.org.pt

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês		8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado	Sopa (aipo); Esparguete (glúten); Hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	20,3	23,1	2,4	11,1	3,0	0,2	276,1
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado		12,0	55,3	0,9	12,6	0,8	0,1	285,2
	S/ Peixe	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado		20,3	23,1	2,4	11,1	3,0	0,2	276,1
	Salada/Legumes	tomate, cogumelos e couve flor		3,0	2,8	2,5	0,5	0,1	0,0	27,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Terça-Feira	Sopa	de legumes		10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	filete de maruca com arroz de tomate		28,3	27,4	1,8	13,5	1,6	2,2	347,9
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate	Sopa (aipo); maruca; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	13,1	59,9	3,3	7,9	1,0	0,1	369,0
	S/ Peixe	strogonoff de peru com arroz de tomate		21,1	25,9	1,7	9,1	2,0	0,2	272,4
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		0,6 / 22,2	9,4 / 0,0	9,3 / 0,0	0,3 / 0,0	0 / 0,0	0 / 0,0	42,5 / 89
Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos		12,0	17,9	6,2	1,8	0,2	0,1	106,9
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		31,2	32,2	5,4	14,5	3,0	0,3	387,1
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete	Sopa (aipo); Massa (glúten); vinagre (sulfitos)	21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	S/ Peixe	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		31,2	32,2	5,4	14,5	3,0	0,3	387,1
	Salada/Legumes	incorporados: couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde		11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	pescada com molho de orégãos e arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		33,6	26,8	0,9	14,0	2,8	0,6	371,0
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]	Sopa (aipo); pescada; ovo; vinagre (sulfitos)	13,1	37,8	4,4	6,6	1,0	0,2	266,6
	S/ Peixe	fêveras grelhadas com arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		31,4	19,2	1,0	15,6	3,7	0,4	344,8
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e juliana de alface		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura		9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	jardineira de frango [batata, frango, pimento, cenoura e feijão verde]		21,9	22,3	7,0	17,7	3,7	0,4	336,6
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, pimento, cenoura e feijão verde]	Sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	18,9	53,0	8,8	1,4	0,3	0,3	304,8
	S/ Peixe	jardineira de frango [batata, frango, pimento, cenoura e feijão verde]		21,9	22,3	7,0	17,7	3,7	0,4	336,6
	Salada/Legumes	incorporados: pimento, cenoura e feijão verde		1,7	4,5	3,8	0,3	0,1	0,1	26,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.

NOTA: A opção sem peixe aplica-se apenas aos alunos com alergia/intolerância a este alimento

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 (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve coração		8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	tesourinhos no forno com arroz	Sopa (aipo); tesourinhos (glúten, peixe, crustáceos, moluscos);	11,6	43,6	0,6	11,8	0,8	0,1	330,5
	Vegetariana	cogumelos salteados com soja fina e arroz	soja; almôndegas (sulfitos);	29,7	43,4	8,1	11,6	1,7	0,2	416,9
	S/ Peixe	almôndegas no forno com arroz	cogumelos (sulfitos); soja; almôndegas (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos)	16,3	36,7	0,2	17,8	0,8	0,1	378,1
	Salada/Legumes	cogumelos, tomate e pepino		1,7	1,9	1,7	0,6	0,1	0,0	19,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Terça-Feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos		12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	peru estufado com massa espiral		32,2	23,2	2,5	7,3	1,2	0,3	290,7
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e feijão branco]	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	20,8	57,0	6,9	7,0	1,2	0,2	379,6
	S/ Peixe	peru estufado com massa espiral		32,2	23,2	2,5	7,3	1,2	0,3	290,7
	Salada/Legumes	couve roxa, beterraba e cenoura raspada		2,8	8,7	8,2	0,0	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Quarta-Feira	Sopa	de feijão verde		11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata polvilhada com salsa		24,2	20,3	2,0	5,7	0,9	0,3	233,2
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]	Sopa (aipo); bacalhau; vinagre (sulfitos); leite creme (leite)	12,3	45,8	3,2	7,6	1,0	0,1	305,8
	S/ Peixe	frango assado com saladinha de batata		30,3	20,3	2,0	8,4	1,5	0,5	281,3
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
	Sobremesa	fruta da época ou leite creme		0,6 / 4,2	9,4 / 12,0	9,3 / 12,0	0,3 / 3,2	0 / 1,3	0 / 0,1	42,5 / 92,4
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana									
	S/ Peixe									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
feriado										
Sexta-Feira	Sopa	creme de ervilhas		11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	chili de carnes com arroz branco	sopa (aipo); chili (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos)	17,1	33,5	1,9	18,0	0,8	0,1	366,9
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz branco		14,3	58,0	3,4	5,4	0,8	0,2	353,0
	S/ Peixe	chili de carnes com arroz branco		17,1	33,5	1,9	18,0	0,8	0,1	366,9
	Salada/Legumes	cenoura raspada, pepino e curgete		1,8	3,7	3,5	0,4	0,1	0,1	24,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.

NOTA: A opção sem peixe aplica-se apenas aos alunos com alergia/intolerância a este alimento**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)