

Semana de 7 a 11 de Fevereiro de 2022

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	Prato	almondegas de aves com molho de tomatada, arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas)	sopa (sulfitos, aipo); almondegas (glúten, soja, sulfitos); cogumelos (sulfitos)	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	Vegetariana	salteado de cogumelos e legumes com arroz primavera		6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	sopa (sulfitos, aipo, glúten); filetes de pescada dourados (peixe, glúten); soja	5,7	43,7	5,1	1,5	0,3	0,2	215,2
	Prato	filetes de pescada dourados com salada da horta		31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	Vegetariana	jardineira de soja		8,4	46,9	5,3	3,3	0,5	0,2	255,6
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); chouriço de carne (soja); soja	2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	massa à lavrador (frango, porco, vaca, chouriço de carne, macarronete, feijão manteiga, couve lombarda e cenoura)		113,2	71,4	7,0	20,9	5,7	1,5	929,5
	Vegetariana	massa à lavrador vegetariana (soja)		52,1	98,0	15,6	6,6	1,1	0,2	685,1
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de grão de bico com couve	sopa (sulfitos, aipo); cavala	10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	Prato	empadão de cavala em arroz com salada de alface, couve roxa e milho		43,3	69,0	5,5	18,1	2,8	2,5	618,4
	Vegetariana	arroz de legumes (cenoura, ervilha, milho)		6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); iogurte (leite)	2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	frango assado com massa esparguete e salada de alface, milho e couve roxa		49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	salada de feijão frade com arroz e cenoura		18,7	67,9	5,5	0,8	0,4	0,2	360,8
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte		0,9/ 5,1	13,0/ 12,6	12,8/ 12,6	0,4/ 2,0	0,1/ 1,1	0,0/ 0,2	58,6/ 88,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

13 de Fevereiro  
**Dia Mundial da Rádio,**  
 declarado pela UNESCO em 2011

Neste dia, em 1946, a United Nations Radio emitiu pela primeira vez um programa em simultâneo para um grupo de seis países.

A rádio continua a ser o meio de comunicação social que atinge as maiores audiências, adaptando-se às novas tecnologias e a novos equipamentos, com a transmissão online via streaming, por exemplo.

É um meio bastante útil para a população, seja como ferramenta de apoio ao debate e comunicação, de promoção cultural ou em casos de emergência social.



Semana de 14 a 18 de Fevereiro de 2022

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	à primavera		2,9	18,4	4,2	3,2	0,5	0,2	115,4
	Prato	douradinhos no forno com arroz de tomate, cenoura e couve	sopa (sulfitos, aipo); douradinhos (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); almôndegas vegetarianas (soja)	19,4	50,4	2,7	15,1	0,5	0,2	417,1
	Vegetariana	almôndegas vegetarianas com arroz de tomate, cenoura e couve		6,4	24,1	12,1	7,8	0,1	0,4	137,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de nabo com couve		9,5	35,7	3,0	3,6	0,5	0,2	214,8
	Prato	peru estufado com massa cotovelinhos, ervilhas, cenoura e cogumelos	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	cogumelos salteados com ervilhas e cenoura e massa cotovelinhos		10,5	44,8	3,8	4,7	0,7	0,1	267,8
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	Sopa	de alho francês		2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
	Prato	pescada cozida com todos (ovo, batata, couve e cenoura)	sopa (sulfitos, aipo); pescada; ovo	33,1	34,0	4,7	10,3	2,2	0,6	364,5
	Vegetariana	salada de grão de bico com batata, couve e cenoura		15,6	70,6	5,0	3,4	0,4	0,3	383,2
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba	sopa (sulfitos, aipo); soja	48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	Vegetariana	arroz de cenoura com soja estufada e salada de couve e beterraba		14,6	58,9	4,8	8,3	1,1	0,2	374,3
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	de feijão verde e cenoura		2,5	17,1	2,9	3,2	0,4	0,2	108,7
	Prato	bolonhesa de atum com couve, ervilhas e milho	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); atum; soja	39,8	54,5	2,7	21,9	2,7	1,4	573,6
	Vegetariana	bolonhesa de soja com couve, ervilhas e milho		25,3	72,9	11,6	12,9	1,8	0,2	513,8
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6

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.



**14 de Fevereiro**  
**Dia de Limpar o Computador**

Todos os anos, nas segundas segundas-feiras do mês de Fevereiro, celebra-se o Dia de Limpar o Computador.

Para começar a limpeza, a primeira ação é desligar completamente o computador: inclui desconectar o equipamento de qualquer ligação à energia elétrica (desligar o cabo de alimentação) e a outros dispositivos como impressoras e ratos.

Semana de 21 a 25 de Fevereiro de 2022

			alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos, aipo);	3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	Prato	almondegas de aves com molho de tomatada, massa esparguete e salada mista	almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	Vegetariana	almondegas vegetarianas com massa esparguete e salada mista	esparguete (glúten); almôndegas vegetarianas (soja)	6,4	24,1	12,1	7,8	0,1	0,4	137,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	Prato	arroz de bacalhau fresco malandrinho com cenoura	sopa (sulfitos, aipo); bacalhau	49,6	48,6	2,0	5,6	1,0	0,4	444,8
	Vegetariana	feijão branco guisado com cenoura e arroz		12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	Sopa	de vegetais		3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	Prato	frango assado com puré e juliana de alface e couve roxa	puré (leite, sulfitos, soja); empadão de soja (soja, sulfitos)	18,4	57,5	10,2	17,1	3,5	0,4	461,9
	Vegetariana	empadão de soja fina com juliana de alface e couve roxa		20,6	76,2	10,9	13,0	1,7	0,2	510,2
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de espinafres		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	douradinhos no forno com arroz de couve e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); cogumelos (sulfitos)	19,4	50,4	2,7	15,1	0,5	0,2	417,1
	Vegetariana	arroz malandrinho de couve, cenoura e cogumelos		6,9	54,4	2,2	3,8	0,5	0,2	285,2
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos e cenoura		3,4	17,1	3,3	3,4	0,5	0,2	113,3
	Prato	rancho à regional (grão de bico, massa macarronete, carne de vaca, carne de porco, chouriço de carne, couve lombarda e cenoura)	sopa (sulfitos, aipo); rancho [massa (glúten); chouriço de carne (soja)]; massa (glúten); gelatina (sulfitos)	41,8	56,1	5,5	16,0	4,3	1,3	536,9
	Vegetariana	massa de grão de bico com couve e cenoura		13,4	56,1	5,5	5,3	0,6	0,2	327,5
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		0,9/ 0,0	13,0/ 46,0	12,8/ 0,0	0,4/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	58,6/ 184,0

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

O "Thinking Day" ou "Founder's Day" remonta a 1926, em homenagem a Lord Baden-Powell e sua esposa Lady Baden-Powell, fundador e chefe mundial das Guias, nascidos no dia 22 de fevereiro.

"Um tostão pelos teus pensamentos" foi o mote sugerido na altura para ajudar a implementar o guidismo pelo mundo. Com o passar dos anos, o Dia do Pensamento tornou-se numa iniciativa universal, mantendo-se o seu significado: reflexão, fraternidade, união e harmonia sem fronteiras e impedimentos políticos ou religiosos.



Semana de 28 de Fevereiro a 4 de Março de 2022

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês		2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
	Prato	empadão de atum em arroz com salada de alface e pepino	sopa (sulfitos, aipo); atum; massa (glúten)	35,0	64,5	1,8	19,1	1,6	1,4	577,0
	Vegetariana	massa com legumes salteados		7,3	48,1	1,6	3,5	0,5	0,1	253,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	carnaval								
	Prato									
	Vegetariana									
	Sobremesa									
4ª-feira	Sopa	de couve coração	sopa (sulfitos, aipo);	10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	Prato	hambúrguer de aves no forno com massa espiral e legumes salteados	hamburguer (glúten, soja, sulfitos);	33,1	47,1	5,9	12,5	3,9	0,4	437,1
	Vegetariana	massa de legumes (massa, cenoura, ervilhas e cogumelos)	massa/fusilli (glúten)	7,3	48,1	1,6	3,5	0,5	0,1	253,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de legumes		3,4	18,0	4,4	3,2	0,4	0,2	116,0
	Prato	salada de cavala (feijão frade, salsa, cavala, ovo e batata aos cubos)	sopa (sulfitos, aipo); cavala; ovo	61,1	90,7	7,0	11,9	2,7	0,8	723,6
	Vegetariana	salada de feijão frade (feijão frade, batata, salsa, cenoura e feijão verde)		18,7	67,9	5,5	0,8	0,4	0,2	360,8
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	Prato	frango assado com arroz primavera e salada mista	sopa (sulfitos, aipo); crepes (glúten, soja, sésamo); arroz doce (ovo, leite)	48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	Vegetariana	crepe de legumes com arroz primavera e salada mista		17,4	65,4	8,9	5,8	1,0	1,1	390,3
	Sobremesa	fruta da época ou arroz doce		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

