

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	à primavera		2,9	18,4	4,2	3,2	0,5	0,2	115,4
	<i>Prato</i>	almôndegas de tomatada com esparguete salteado e	sopa (sulfitos, aipo);	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9	25,9
	<i>Vegetariana</i>	salada de alface e cenoura raspada	almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9
	<i>Sobremesa</i>	esparguete de cogumelos e cenoura	esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos)	0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de nabo com couve		2,5	17,1	2,9	3,2	0,4	0,2	108,7
	<i>Prato</i>	saladinha de feijão frade com atum e ovo e arroz branco	sopa (sulfitos, aipo);	61,1	90,7	7,0	11,9	2,7	0,8	723,6
	<i>Vegetariana</i>	cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura	atum; ovo; cogumelos (sulfitos)	5,4	53,1	2,1	3,4	0,5	0,2	271,0
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão vermelho com couve		9,5	35,7	3,0	3,6	0,5	0,2	214,8
	<i>Prato</i>	massa de peru [massa, peru, ervilhas e cenoura] e	sopa (sulfitos, aipo);	52,5	56,8	3,2	12,8	3,5	0,5	558,9
	<i>Vegetariana</i>	salada de alface	massa (glúten); iogurte (leite)	13,0	54,5	4,1	5,2	0,6	0,2	319,0
	<i>Sobremesa</i>	massa espiral com legumes e grão-de-bico		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
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde e cenoura		3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	<i>Prato</i>	pescada estufada com batata e salada	sopa (sulfitos, aipo);	31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	<i>Vegetariana</i>	couve estufada com ervilhas e batata cozida	pescada	9,5	46,4	5,0	3,4	0,5	0,2	259,1
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	<i>Prato</i>	feijoada à Portuguesa [feijão branco, carne de porco,	sopa (sulfitos, aipo);	28,3	48,0	5,3	12,0	3,4	1,2	417,7
	<i>Vegetariana</i>	chouriço de carne, cenoura, couve lombarda] com	chouriço de carne (soja);	14,6	58,9	4,8	8,3	1,1	0,2	374,3
	<i>Sobremesa</i>	arroz de cenoura com soja estufada e couve	soja	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 capitação prevista para cada dose individual.



A rádio continua a ser o meio de comunicação social que atinge as maiores audiências.



Os primeiros passos na criação da rádio foram iniciados, em 1863, por **James Clerck Maxwell**, e continuaram com **Henrich Rudolph Hertz** (1887), Nikola Tesla e Guglielmo Marconi (1894).

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de macedónia de legumes		2,8	17,9	3,9	3,2	0,5	0,2	112,6
	<i>Prato</i>	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
	<i>Vegetariana</i>	arroz malandrinho de couve e cogumelos		6,9	54,4	2,2	3,8	0,5	0,2	285,2
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	<i>Sopa</i>	à lavrador		10,7	43,3	3,1	3,7	0,5	0,2	251,6
	<i>Prato</i>	empadão de carne de aves e salada de tomate e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); empadão [puré (leite, sulfitos, soja), carne picada (soja, glúten, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos)	49,6	47,0	5,2	9,9	8,1	0,7	480,7
	<i>Vegetariana</i>	salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos		8,4	46,9	5,3	3,3	0,5	0,2	255,6
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de vegetais		3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	<i>Prato</i>	filetes de arinca gratinados com arroz alegre e juliana de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo), filetes de arinca (arinca, glúten, soja, leite); gelatina (sulfitos)	31,3	68,1	4,9	9,4	2,7	0,7	488,8
	<i>Vegetariana</i>	salada de arroz [feijão frade e macedónia de legumes]		21,9	73,5	5,4	4,4	0,9	0,2	428,5
	<i>Sobremesa</i>	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
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	<i>Prato</i>	ranchão à regional [grão-de-bico, massa riscada, carne de vaca, carne de porco, chouriço de carne, couve]	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); chouriço de carne (soja)	41,8	56,1	5,5	16,0	4,3	1,3	536,9
	<i>Vegetariana</i>	massa de grão-de-bico com couve e cenoura		13,4	56,1	5,5	5,3	0,6	0,2	327,5
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de brócolos e cenoura		3,4	17,1	3,3	3,4	0,5	0,2	113,3
	<i>Prato</i>	arroz de potas malandrinho com cenoura	sopa (sulfitos, aipo); potas; iogurte (leite)	34,3	54,2	3,2	5,1	0,9	1,1	405,1
	<i>Vegetariana</i>	feijão branco guisado com cenoura e arroz		12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou iogurte de aromas		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) / 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 c

13 de Fevereiro
Dia Mundial da Rádio



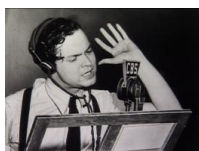
É um meio bastante útil para a população, seja como ferramenta de apoio ao debate e comunicação, de promoção cultural ou em casos de emergência social.

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de alho francês		2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
	<i>Prato</i>	hambúguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); hamburguer (soja, glúten, sulfitos); esparguete (glúten); massa (glúten)	33,1	47,1	5,9	12,5	3,9	0,4	437,1
	<i>Vegetariana</i>	massa de legumes salteados		7,3	48,1	1,6	3,5	0,5	0,1	253,4
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	<i>Sopa</i>	caldo verde		4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
	<i>Prato</i>	arroz de cavala com feijão e gomos de tomate e milho	sopa (sulfitos, aipo); cavala; iogurte (leite)	33,0	60,1	1,8	16,7	1,4	1,2	529,2
	<i>Vegetariana</i>	feijão estufado com cenoura e arroz de tomate		12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
	<i>Sobremesa</i>	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve coração		2,5	16,5	2,3	3,1	0,4	0,2	105,4
	<i>Prato</i>	massa de frango com cenoura e brócolos cozidos	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	49,6	48,6	2,0	5,6	1,0	0,4	444,8
	<i>Vegetariana</i>	massa de legumes [massa, cenoura, ervilhas e cogumelos]		8,3	51,2	2,3	0,4	0,1	0,2	241,7
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de legumes		3,4	18,0	4,4	3,2	0,4	0,2	116,0
	<i>Prato</i>	pescada gratinada com salada de batata e macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); pescada; gelado (leite)	34,4	48,2	6,3	5,4	0,8	0,6	383,8
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes [grão-de-bico, feijão verde e milho]		13,6	58,4	5,7	5,5	0,7	0,2	343,4
	<i>Sobremesa</i>	gelado ou fruta da época		5,4/ 0,9	32,6/ 13,0	32,6/ 12,8	16,4/ 0,4	9,2/ 0,1	0,2/ 0,0	296,4/ 58,6
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	<i>Prato</i>	arroz de aves [frango e peru] e salada de alface e cebola	sopa (sulfitos, aipo)	48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	<i>Vegetariana</i>	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas		5,8	32,4	3,1	3,4	0,5	0,2	186,9
	<i>Sobremesa</i>	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) / 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 c



A rádio acompanhou os principais acontecimentos históricos mundiais e hoje continua a ser um meio de comunicação fundamental.

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda		2,9	17,6	3,7	3,2	0,5	0,2	111,5
	<i>Prato</i>	pastéis de bacalhau com arroz colorido [ervilha, cenoura e milho]	sopa (sulfitos, aipo); pasteis de bacalhau	16,9	66,5	2,7	24,1	3,1	1,1	557,3
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes [batata, ervilha, cenoura e cogumelos]	(bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); cogumelos (sulfitos)	7,2	37,4	5,7	3,4	0,5	0,2	212,4
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão branco e couve		10,4	32,6	3,9	3,7	0,6	0,2	208,2
	<i>Prato</i>	carne de porco estufada com arroz branco e legumes cozidos [cenoura e ervilhas]	sopa (sulfitos, aipo)	36,7	55,6	1,9	9,9	2,7	0,3	464,0
	<i>Vegetariana</i>	misto de três legumes [feijão verde, couve flor e brócolos] com arroz de cenoura		9,3	56,3	3,6	4,0	0,6	0,1	304,1
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	<i>Prato</i>	massada de peixe com salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); peixe;	27,9	50,6	1,4	4,8	0,7	0,5	356,8
	<i>Vegetariana</i>	espaguete de feijão frade com cogumelos	cogumelos (sulfitos); iogurte (leite)	11,7	50,2	1,1	3,6	0,7	0,1	282,3
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época ou iogurte de aromas		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
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de couve-flôr		3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
	<i>Prato</i>	chilli de carnes e forma de arroz	sopa (sulfitos, aipo); carne picada (glúten, sulfitos, soja); cogumelos	32,6	48,0	1,5	7,4	2,0	0,3	391,8
	<i>Vegetariana</i>	feijoada de cogumelos e arroz	(sulfitos)	12,3	48,1	5,4	4,0	0,6	0,2	281,7
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de cenoura		2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
	<i>Prato</i>	abrótea estufada com batata e salada de alface	sopa (sulfitos, aipo); pescada; broa (glúten); gelatina (sulfitos)	34,4	48,2	6,3	5,4	0,8	0,6	383,8
	<i>Vegetariana</i>	salada de grão-de-bico, broa, batata cozida e couve		15,6	70,6	5,0	3,4	0,4	0,3	383,2
	<i>Sobremesa</i>	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) / 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 capitação prevista para c

Este meio de comunicação social continua a ser um meio fiável para a população, que recebe a informação na hora, sendo esta uma das características mais positivas da rádio.

