

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes		2,8	17,9	3,9	3,2	0,5	0,2	112,6
	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 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
3ª-feira	Sopa	à lavrador		10,7	43,3	3,1	3,7	0,5	0,2	251,6
	Prato	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
	Vegetariana	salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos no forno		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	de vegetais		3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	Prato	filetes de pescada gratinados com arroz alegre e juliana de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); filetes de pescada gratinados (pescada, glúten, soja, leite); gelatina (sulfitos)	31,3	68,1	4,9	9,4	2,7	0,7	488,8
	Vegetariana	salada de arroz [feijão frade e macedónia de legumes]		21,9	73,5	5,4	4,4	0,9	0,2	428,5
	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
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	Prato	rancho à regional [grão-de-bico, massa riscada, carne de vaca, carne de porco, chouriço de carne, couve lombarda e cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); massa riscada (glúten); chouriço de carne (soja)	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		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	arroz de potas malandrinho com cenoura		34,3	54,2	3,2	5,1	0,9	1,1	405,1
	Vegetariana	feijão branco guisado com cenoura e arroz	sopa (sulfitos, aipo); potas; iogurte (leite)	12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
	Sobremesa	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) / 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 capitação prevista para c

**"Forgive me, Majesty. I am a vulgar man!
But I assure you, my music is not."**



Wolfgang Amadeus Mozart
Salzburgo 1756 - Viena 1791

15 Janeiro

Dia Mundial do Compositor

Através da música e com a sua arte e engenho,
contribuem para o fluir das emoções humanas...

		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>	hambúrguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface e couve roxa	33,1	47,1	5,9	12,5	3,9	0,4	437,1
	<i>Vegetariana</i>	massa com 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	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 ou fruta da época	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
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	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]	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]	8,4	46,9	5,3	3,3	0,5	0,2	255,6
	<i>Sobremesa</i>	gelado ou fruta da época	0,9/ 5,4	13,0/ 32,6	12,8/ 32,6	0,4/ 16,4	0,1/ 9,2	0,0/ 0,2	58,6/ 296,4
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	48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	<i>Vegetariana</i>	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas	10,1	54,4	5,2	3,6	0,5	0,2	290,1
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época	0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6

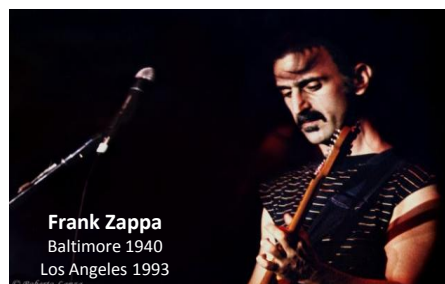
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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 o

**"A mente é como um pára-quadras:
só funciona se o abrimos."**

15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor
A música é sempre manipuladora das mais íntimas sensações e de todo o mecanismo das emoções.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		2,9	17,6	3,7	3,2	0,5	0,2	111,5
	Prato	pastéis de bacalhau com arroz colorido [ervilha cenoura e milho]	sopa (sulfitos, aipo); pasteis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); cogumelos (sulfitos)	16,9	66,5	2,7	24,1	3,1	1,1	557,3
	Vegetariana	jardineira de legumes [batata, ervilha, cenoura e cogumelos]		7,2	37,4	5,7	3,4	0,5	0,2	212,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	de feijão branco e couve		10,4	32,6	3,9	3,7	0,6	0,2	208,2
	Prato	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
	Vegetariana	misto de três legumes [feijão verde, couve flor e brócolos] com arroz de cenoura		8,9	35,6	5,8	3,7	0,5	0,2	214,1
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	Sopa	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	Prato	massada de peixe com salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); peixe; cogumelos (sulfitos); iogurte (leite)	27,9	50,6	1,4	4,8	0,7	0,5	356,8
	Vegetariana	esparguete de feijão frade com cogumelos		11,7	50,2	1,1	3,6	0,7	0,1	282,3
	Sobremesa	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	Sopa	creme de couve-flôr		3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
	Prato	chilli de carnes e forma de arroz	sopa (sulfitos, aipo); carne picada (sulfitos, soja, glúten); cogumelos (sulfitos)	32,6	48,0	1,5	7,4	2,0	0,3	391,8
	Vegetariana	feijoada de cogumelos e arroz		12,3	48,1	5,4	4,0	0,6	0,2	281,7
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura		2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
	Prato	abrótea estufada com batata e salada de alface	sopa (sulfitos, aipo); abrótea; broa (glúten); gelatina (sulfitos)	31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	Vegetariana	salada de grão-de-bico, broa, batata cozida e couve		14,2	60,1	4,3	5,4	0,7	0,3	352,2
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		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

15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor

A música eleva, inspira, comove...

Cabe ao compositor traçar caminhos.



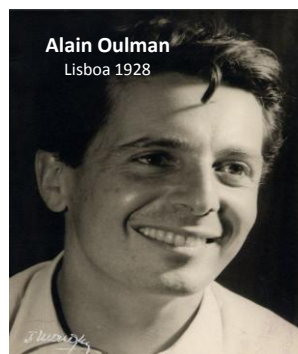
"Não deixe ninguém arruinar seu belo estado de espírito."

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
28-feira	Sopa	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	Prato	esparguete à bolonhesa, juliana de alface e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); esparguete (glúten); carne picada (sulfitos, soja, glúten)	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	Vegetariana	esparguete de feijão com brócolos e couve		18,3	61,8	6,2	5,3	0,8	0,2	373,9
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
38-feira	Sopa	canja com massinhas		13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
	Prato	saladinha de migas de paloco e macedónia de legumes	canja (glúten); migas de paloco; pudim (leite)	36,0	56,0	5,6	4,1	0,8	4,3	411,1
	Vegetariana	arroz de legumes com molho de tomate		6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	Sobremesa	pudim ou fruta da época		0,9/ 6,2	13,0/ 36,6	12,8/ 27,8	0,4/ 6,0	0,1/ 4,6	0,0/ 0,8	58,6/ 224,2
48-feira	Sopa	de grão-de-bico com couves		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	Prato	frango assado com massa espiral, feijão verde e cenoura salteados	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	massa espiral com legumes salteados		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
58-feira	Sopa	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	filetes de pescada dourados com arroz de tomate e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); pescada	31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	Vegetariana	salada de feijão frade com batata cozida e cenoura		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
68-feira	Sopa	de espinafres		3,6	18,6	4,9	3,6	0,5	0,4	122,1
	Prato	massa de carne com feijão vermelho [carne de vaca, feijão vermelho e cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); iogurte (leite)	31,3	40,9	1,4	8,5	2,2	0,3	364,8
	Vegetariana	gratinado de legumes [cenoura, ervilha, milho, massa]		18,7	71,2	5,0	5,1	0,9	0,2	412,3
	Sobremesa	iogurte de aromas ou fruta da época		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 c



Alain Oulman
Lisboa 1928

15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor
"Procurava, na Biblioteca Nacional, os grandes poetas portugueses e, depois,

O homem discreto que se tornou responsável por uma das mais marcantes rupturas na música portuguesa.