

			alergéneos (*)	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	16,9	66,5	2,7	24,1	3,1	1,1	557,3
	Vegetariana	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
	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	chili de carne 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	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	carne de porco estufada com arroz branco e legumes	sopa (sulfitos, aipo)	36,7	55,6	1,9	9,9	2,7	0,3	464,0
	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 capitação 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."

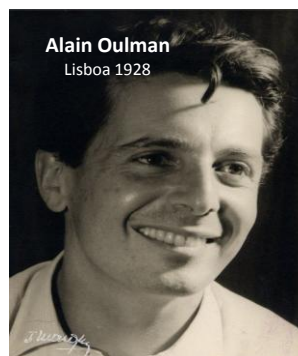
			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
29-feira	Sopa	de juliana de legumes		2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	Prato	esparguete à bolonhesa, juliana de alface e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); esparguete (glúten); carne picada (sulfitos, soja, glúten)	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	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
39-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
49-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
59-feira	Sopa	creme de legumes		2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	filetes de arinca dourados com arroz de tomate e cenoura raspada	sopa (sulfitos, aipo); arinca	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
69-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

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



Alain Oulman
Lisboa 1928

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