

Semana de 7 a 11 de Fevereiro de 2022

Semana de 7 a 11 de Fevereiro de 2022			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); massa (glúten); atum; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); leite achocolatado (leite)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	massa de atum		26,2	25,2	4,4	17,4	1,7	1,1	363,9
	Salada	cenoura, milho e alface		2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de sementes com fiambre de peru + leite achocolatado		8,2	32,3	16,7	3,5	2,3	0,6	195,2
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura e feijão frade	sopa (aipo); chili (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	4,9	15,5	5,4	1,4	0,2	0,2	94,4
	Prato	chili de carnes [carne de vaca e porco] com feijão preto e arroz branco		22,2	28,2	6,1	9,6	2,8	0,3	289,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e repolho		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Lanche		pão mistura com compota + fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido								
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	sopa (aipo); bacalhau; gelatina (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); leite	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	bacalhau fresco no forno com tomilho com salada de batata		22,1	21,9	4,7	0,8	0,2	0,4	184,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, feijão verde e ervilha		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		14,6	28,4	10,6	6,2	3,1	0,8	229,5
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa esparguete		32,1	23,0	2,4	7,3	1,2	0,3	288,0
	Salada	alface, beterraba e pimento		2,4	4,7	4,7	0,3	0,0	0,2	30,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época		5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); petinga; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	petinga frita com arroz de tomate		24,8	20,6	1,8	17,2	4,0	0,3	340,9
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão integral com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido		12,3	38	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

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	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda		4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	rolo de carne no forno [carne de vaca e porco] com esparguete	sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3
	Salada	alface, couve roxa e pimento		2,6	3,6	3,1	0,3	0,0	0,0	26,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Lanche				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos		5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	pescada estufada com arroz de cenoura	sopa (aipo); pescada; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); leite	18,7	18,8	2,6	4,5	0,6	0,4	191,9
	Legumes	incorporados: cenoura ; salada de tomate e milho		1,2	7,0	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco		4,8	15,0	5,4	1,4	0,2	0,2	91,8
	Prato	massa [massa espiral] de aves [frango e peru]	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	23,0	15,9	2,0	4,6	0,8	0,2	198,3
	Salada	beterraba, pepino e cenoura		1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				5,6	56	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês		4,0	16,3	7,9	1,4	0,3	0,3	93,5
	Prato	saladinha de ovo com grão de bico (ovo, batata e grão de bico)	sopa (aipo); ovo; pudim (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	16,1	32,9	5,8	10,1	2,0	0,4	289,5
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço alimentar (Manhã)				13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
Lanche				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor		5,0	16,3	8,2	1,4	0,3	0,3	97,3
	Prato	fêveras de porco estufadas em cebolada com arroz branco	sopa (aipo); pão (glúten); queijo (leite, ovo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	21,5	25,6	1,5	7,3	1,8	0,2	256,3
	Salada	alface, beterraba e milho		2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Lanche				9,2	36,9	13,6	6,7	3,6	0,9	247,1
Reforço alimentar (Tarde)				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE- Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



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

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos		5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz branco	sopa (aipo); douradinhos (glúten, crustaceos, peixe, moluscos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja);	10,7	35,7	1,0	9,7	0,5	0,1	275,6
	Salada	alface, milho e beterraba	queijo (leite, ovo); leite	2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e feijão frade		3,8	16,7	6,4	1,3	0,3	0,3	94,2
	Prato	perninha de frango estufada com massa macarronete		30,6	15,9	2,0	4,9	0,9	0,3	231,7
	Legumes	curgete, cogumelos e cenoura salteados	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten);	2,1	3,2	2,9	0,4	0,1	0,1	24,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)				6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Lanche				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura		3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	saladinha de salmão (batata, salmão e legumes)		21,9	25,4	5,4	24,2	4,5	0,3	409,2
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, ervilha e feijão verde	sopa (aipo); salmão; pão de sementes (glúten, sesamo); manteiga (leite, soja); pão (glúten); leite achocolatado (leite)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				9,5	68,2	46,8	13	10,2	0,1	450,0
Lanche				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura		3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	massa à lavrador (carne de porco, feijão vermelho, massa riscada e legumes)		23,9	16,2	7,0	7,7	1,9	0,3	229,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, repolho e couve lombarda	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Reforço alimentar (Manhã)				5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5
Lanche				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Reforço alimentar (Tarde)										
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete		6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	abrétea estufada com arroz de tomate	sopa (aipo); abrétea; gelatina (sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja);	18,7	18,2	2,2	4,6	0,6	0,4	190,8
	Salada	alface, beterraba e cenoura	queijo (leite, ovo); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	2,1	5,7	5,5	0,1	0,0	0,2	31,6
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Reforço alimentar (Manhã)				3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche				13,7	36,9	13,6	4,7	2,4	1,2	247,1
Reforço alimentar (Tarde)				1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

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

Semana de 28 de Fevereiro a 4 de Março de 2022			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9	
	Prato	almôndegas de vaca estufadas com esparguete		21,0	15,9	2,0	9,6	2,9	0,3	235,5	
	Salada	alface, couve roxa e milho		3,1	9,4	2,4	0,5	0,0	0,2	53,9	
Pão - Sobremesa		mistura		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8	
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
3ª-feira		carnaval									
Almoço	Sopa										
	Prato										
	Legumes										
Pão - Sobremesa											
Reforço alimentar (Manhã)											
Lanche											
Reforço alimentar (Tarde)											
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo); ovo; cogumelos (sulfitos); pão de sementes (glúten, sesamo); queijo (leite, ovo); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); leite; iogurte (leite)	6,5	19,2	10,2	1,5	0,2	0,4	115,4	
	Prato	ovo mexido com cogumelos e arroz de ervilhas		10,5	18,0	0,6	8,7	1,8	0,3	194,1	
	Salada	alface e beterraba <u>incorporados</u> : ervilhas		1,9	3,9	3,9	0,1	0,0	0,2	23,9	
Pão - Sobremesa		mistura		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8	
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + leite simples		5,5	40,6	13,1	4,7	0,6	0,7	229,5	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1	
	Prato	bife de frango estufado com feijão vermelho e massa cotovelinhos		26,8	23,4	7,3	4,9	0,8	0,3	245,8	
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, repolho e couve lombarda		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Pão - Sobremesa		mistura		fruta da época	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		12,3	38	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1	
Lanche		pão de centeio com queijo + iogurte sólido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época									
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); abrótea; tintureira; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); gelado (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha integral (glúten, lactose, soja)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4	
	Prato	arroz de peixe (abrótea, tintureira e delícias do mar)		20,1	24,9	1,3	3,4	0,5	0,4	213,0	
	Legumes	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos		2,6	4,4	3,7	0,5	0,1	0,1	31,7	
Pão - Sobremesa		mistura		gelado	4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + sumo de fruta 100%		5,6	56	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha integral		4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

