

Semana de 4 a 8 de Abril de 2022

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); massa (glúten); ovo; cogumelos (sulfitos); 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 ovo colorida (ovo cozido, massa espiral e legumes)		16,0	29,2	4,3	12,5	2,5	0,3	294,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e cogumelos								
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	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	sopa (aipo); chili (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	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								
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 mistura com compota + fruta da época	4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
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 e batata cozida		22,1	21,9	4,7	0,8	0,2	0,4	184,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, feijão verde e ervilha								
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche			pão de mistura com queijo + leite simples m/g	14,6	28,4	10,6	6,2	3,1	0,8	229,5
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6
	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 cenoura		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 (cenoura, alho francês, curgete, brócolos e couve flor)	sopa (aipo); tintureira; 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	tintureira frita com arroz de tomate		26,4	24,9	1,2	5,5	0,8	0,6	256,8
	Salada	alface, tomate e couve roxa		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 líquido	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 rijas, 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.

7 de Abril
Dia Mundial da Saúde

Nosso Planeta, Nossa Saúde

Data escolhida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1948, aquando da organização da primeira assembleia da OMS.

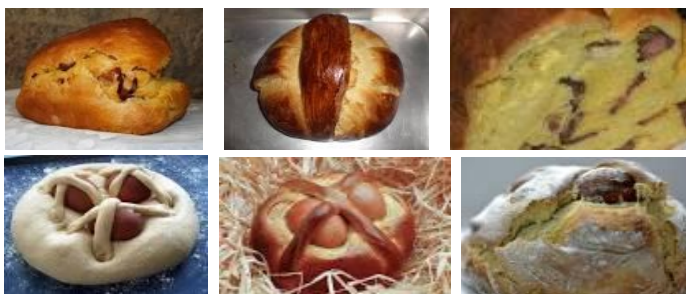


Semana de 11 a 15 de Abril de 2022

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão de sementes (glúten, sesamo); pão (glúten); queijo (leite, ovo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	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		19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3
	Salada	alface, couve roxa e cenoura		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)		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 manteiga + fruta da época		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); pescada; pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); leite	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	pescada assada com arroz de cenoura		18,7	18,8	2,6	4,5	0,6	0,4	191,9
	Legumes	curgete, feijão verde e repolho salteados		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)		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão integral com queijo + leite simples m/g		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,8	15,0	5,4	1,4	0,2	0,2	91,8
	Prato	massa [massa espiral] de aves [frango e peru]		23,0	15,9	2,0	4,6	0,8	0,2	198,3
	Salada	beterraba, alface 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)		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 peru + sumo de fruta 100%		5,6	56	28,6	4,7	0,6	0,7	292,3
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês	sopa (aipo); abrótea; delicias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); pudim (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de	4,0	16,3	7,9	1,4	0,3	0,3	93,5
	Prato	arroz de peixe (abrótea e delicias do mar)		20,1	24,9	1,3	3,4	0,5	0,4	213,0
	Legumes	<u>incorporados</u> : 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)		pão de mistura com fiambre de peru		13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal								
6ª-feira										
Almoço	Sopa	feriado								
	Prato									
	Salada									
Pão - Sobremesa										
Reforço alimentar (Manhã)										
Lanche										
Reforço alimentar (Tarde)										

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 inofensivas.** 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.

Feliz Páscoa !



Inicialmente chamado de *folore*, este bolo veio, com o tempo, a ficar conhecido como **Folar de Páscoa**, e tornou-se numa tradição que celebra a amizade e a reconciliação.

Semana de 18 a 22 de Abril de 2022

Semana de 18 a 22 de Abril de 2022				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de brócolos		sopa (aipo); massa (glúten); cavala; cogumelos (sulfitos);	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	massada (massa espiral) de cavala			17,6	24,1	0,8	12,9	1,3	0,7	282,7
	Legumes	curgete, cogumelos e cenoura salteada									
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época	pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango			3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g			15,2	34	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
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 abóbora e lentilhas		sopa (aipo);nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	4,0	16,7	6,6	1,3	0,3	0,3	94,8
	Prato	nuggets de frango no forno com arroz de cenoura			13,4	28,1	0,9	10,8	0,8	0,1	266,4
	Salada	alface, milho e couve roxa			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)		pão de centeio 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 frango + 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
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura		sopa (aipo); bacalhau; pão de sementes (glúten, sesamo); manteiga (leite, soja); pão (glúten); leite achocolatado (leite)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	saladinha de bacalhau fresco e grão-de-bico [bacalhau fresco, grão-de-bico e batata]			24,4	23,4	4,7	6,3	1,0	0,3	250,1
	Legumes	incorporados : cenoura, ervilha e feijão verde			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)		pão de mistura com manteiga			9,5	68,2	46,8	13	10,2	0,1	450,0
Lanche		pão de sementes com marmelada + leite achocolatado			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 cenoura		sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	pá de porco no forno fatiada com massa cotovelos			25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Salada	alface, beterraba e cenoura			2,1	5,7	5,5	0,1	0,0	0,2	31,6
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 líquido			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de curgete		sopa (aipo); filetes de pescada panados (filetes de pescada, glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate			32,7	40,7	3,4	10,5	1,9	0,4	392,2
	Legumes	repolho, cenoura e couve lombarda salteada			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			13,7	36,9	13,6	4,7	2,4	1,2	247,1
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte sólido			1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria									

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 inofensivas.** 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.

O Dia da Terra foi criado pelo senador norte-americano Gaylord Nelson, em 1970, com a finalidade de criar uma consciência comum sobre os problemas da contaminação, conservação da biodiversidade e outras preocupações ambientais para proteger a Terra.

Na primeira manifestação participaram duas mil universidades, dez mil escolas primárias e secundárias e centenas de comunidades.



Semana de 25 a 29 de Abril de 2022

Semana de 25 a 29 de Abril de 2022				alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	feriado									
	Prato										
	Salada										
Pão - Sobre-mesa											
Reforço alimentar (Manhã)											
Lanche											
Reforço alimentar (Tarde)											
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve lombarda		sopa (aipo); ovo; queijo (leite, ovo);	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6
	Prato	ovo mexido com tomate e arroz de ervilhas			10,5	18,0	0,6	8,7	1,8	0,3	194,1
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura salteados			3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobre-mesa		mistura	fruta da época	pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura 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)		fruta da época			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]		sopa (aipo); massa (glúten); queijo (leite, ovo); pão (glúten); iogurte (leite)	6,5	19,2	10,2	1,5	0,2	0,4	115,4
	Prato	perninha de frango assada com orégãos e massa cotovelos			25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Salada	alface, cenoura e beterraba			1,9	3,9	3,9	0,1	0,0	0,2	23,9
Pão - Sobre-mesa		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
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos		sopa (aipo); atum; gelado (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite, ovo); leite	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	atum com feijão frade e arroz branco			25,8	34,4	0,5	16,9	1,6	1,1	397,6
	Legumes	feijão verde, ervilha e cenoura			2,9	5,5	2,8	0,3	0,1	0,1	36,3
Pão - Sobre-mesa		mistura	gelado		4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango			3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Lanche		pão de centeio com queijo + leite simples m/g			12,3	38	13,6	4,5	2,3	1,1	244,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de cenoura e feijão branco		sopa (aipo); almondegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha integral (glúten, lactose, soja)	4,9	15,5	5,4	1,4	0,2	0,2	94,4
	Prato	almondegas de vaca estufadas com massa esparguete			19,0	15,9	2,0	8,9	2,7	0,2	221,3
	Salada	alface, couve roxa e milho			2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
Pão - Sobre-mesa		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 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, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** 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.



Tendo surgido como um movimento universitário, na primeira manifestação do Dia Mundial da Terra participaram duas mil universidades, dez mil escolas primárias e secundárias e centenas de comunidades. A pressão social daí resultante obteve enorme sucesso, tendo o governo dos Estados Unidos criado a Agência de Proteção Ambiental (Environmental Protection Agency) e uma série de leis destinadas à proteção do meio ambiente.