

3

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	7	Sopa	couve flor		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
		Prato	massa esparguete com carne picada e salada de tomate, milho e couve roxa	esparguete (glúten); carne picada (sulfitos, soja)	28,7	48,5	2,0	10,8	3,4	0,3	406,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	8	Sopa	nabo e couve coração		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
		Prato	arroz de tamboril e salada de couve roxa e tomate	tamboril	29,1	52,9	1,9	4,0	0,5	0,4	369,4
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	9	Sopa	abóbora		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
		Prato	pá de porco estufada com batata assada e salada		32,1	40,0	3,5	8,7	2,4	0,3	371,1
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	10	Sopa	creme de cenoura		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	massa de peixe e salada de cenoura, tomate e alface	massa (glúten); peixe; iogurte (leite)	29,6	50,3	3,3	5,1	0,7	0,5	365,0
		Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
Sexta-Feira	11	Sopa	de legumes		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	panados de com arroz e salada de beterraba, cenoura e milho	panadinhos (ovo, glúten)	36,7	60,9	2,4	15,4	2,3	0,9	535,7
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

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 capitação prevista para cada dose individual.

**"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...

4

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	14	Sopa	creme de cenoura	carne picada (glúten, soja, sulfitos)	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	empadão de arroz com carne e salada de cenoura e couve roxa		22,3	55,5	2,2	20,2	0,5	0,1	499,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	15	Sopa	de espinafres	bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo)	2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
		Prato	bacalhau à Gomes de Sá		31,5	41,6	5,2	9,0	1,9	4,1	377,1
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	16	Sopa	de vegetais	strogonoff (natas (leite); cogumelos (sulfitos))	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	strogonoff com massa		36,7	57,8	4,9	9,3	3,0	0,3	467,4
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	17	Sopa	de espinafres	potas	2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
		Prato	arroz de potas, feijão verde, ervilhas e cenoura		33,5	49,1	2,1	5,1	0,9	1,0	381,4
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Sexta-Feira	18	Sopa	de nabo		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
		Prato	frango assado com batata assada e salada		43,7	40,7	4,4	6,4	1,3	0,5	399,9
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

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 capitação prevista para cada dose individual.

**"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.

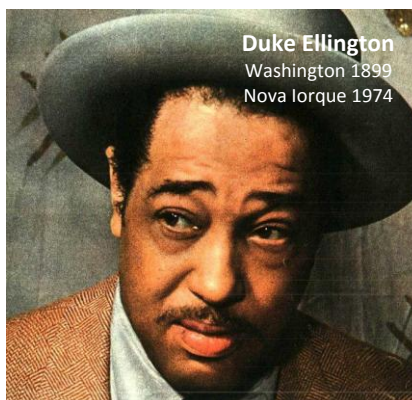


5			Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	21	Sopa	de legumes	peixe	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	arroz de peixe com cenoura e ervilhas, salada de milho, alface e tomate		28,8	47,8	3,1	16,0	2,0	0,5	454,7
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	22	Sopa	canja com massinhas	canja [massinhas (glúten)]	12,3	15,3	1,7	3,8	0,6	0,2	146,8
		Prato	rojões com batata e salada de couve roxa e tomate		32,5	39,7	3,4	18,7	3,5	0,3	461,7
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	23	Sopa	de repolho	filetes de pescada	2,3	13,6	3,3	3,3	0,5	0,2	93,5
		Prato	filetes de pescada e arroz, salada de tomate, milho e couve roxa		26,5	39,1	3,5	5,3	0,7	0,5	313,1
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	24	Sopa	de couve flor	massa (glúten)	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
		Prato	carne estufada com massa salteada, salada de cenoura, tomate e alface		46,6	50,1	5,0	7,9	1,5	0,5	462,2
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Sexta-Feira	25	Sopa	de vegetais	atum; iogurte (leite)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	arroz de atum, salada de alface, tomate e pepino		25,8	54,0	4,2	13,3	1,2	1,0	444,1
		Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas		1,0/ 5,1	14,5/ 12,6	14,3/ 12,6	0,4/ 2,0	0,1/ 1,1	0,0/ 0,2	65,7/ 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 cada dose individual.



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."

6

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	28	Sopa	de legumes	pescada	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	pescada com molho de cenoura e arroz branco e salada		28,3	51,2	3,9	5,3	0,8	0,5	371,2
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	29	Sopa	canja com massinhas	canja [massinhas (glúten)]; massa (glúten)	12,3	15,3	1,7	3,8	0,6	0,2	146,8
		Prato	peito de frango grelhado com massa e salada		45,5	55,6	3,5	7,2	1,3	0,5	468,6
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	30	Sopa	de legumes	lulas	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	arroz de lulas e salada		33,5	49,1	2,1	5,1	0,9	1,0	381,4
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	31	Sopa	jardineira de legumes	pizza [base (glúten), fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten), cogumelos (sulfitos), queijo (leite)]; bolo (glúten, ovo, soja)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	pizza com batata pala pala, salada de tomate, milho e pepino		15,6	53,1	1,8	19,6	7,5	1,7	456,5
		Sobremesa	fruta da época ou bolo de chocolate		1,0/ 3,7	14,5/ 23,5	14,3/ 13,4	0,4/ 13,2	0,1/ 5,6	0,0/ 0,5	65,7/ 227,9
Sexta-Feira	1	Sopa	alho francês	massa (glúten); bacalhau	2,3	13,3	3,9	3,2	0,5	0,2	91,9
		Prato	massa de bacalhau e salada		31,1	48,6	2,0	3,7	0,6	4,9	352,4
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

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 (*):

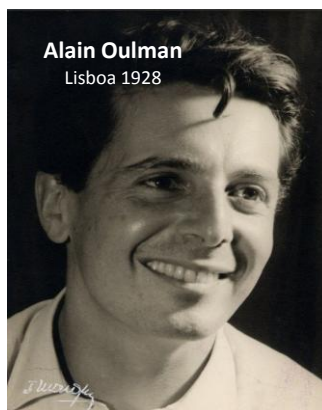
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor

"Procurava, na Biblioteca Nacional, os grandes poetas portugueses e, depois, musicava os seus poemas."



Alain Oulman
Lisboa 1928

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