

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete		16,2	49,6	2,2	8,3	1,3	0,4	343,2
	Salada/Legumes	alface, pepino e milho		2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de solha; tofu panado (glúten, soja); pão (glúten)	5,6	18,3	3,9	1,6	0,2	0,3	105,6
	Normal	filete de solha no forno com arroz de tomate		27,9	33,2	0,8	16,8	2,5	0,6	399,3
	Vegetariana	tofu panado no forno com arroz de tomate		10,1	49,9	0,6	17,0	2,5	0,4	399,0
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete		35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
	Vegetariana	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete		13,0	50,3	3,3	9,9	1,4	0,4	347,9
	Salada/Legumes	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		1,2	4,4	3,9	0,3	0,0	0,1	24,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; leite-creme (leite); pão (glúten)	4,7	16,5	3,7	1,6	0,2	0,3	94,6
	Normal	posta de pescada estufada com molho de cenoura, batata assada e arroz branco		31,8	66,4	4,7	23,2	3,4	1,0	608,9
	Vegetariana	feijão-branco estufado com couve penca e batata assada		13,2	45,5	2,8	14,9	2,1	0,5	373,1
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,3/ 11,3	16,2/ 0,0	15,9/ 0,0	0,5/ 0,0	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	73,7/ 45,4
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; pão (glúten)	5,4	20,4	5,5	1,8	0,2	0,3	113,9
	Normal	ovo mexido com legumes salteados (cebola e cenoura) com arroz de ervilhas		10,9	3,2	2,8	15,1	3,0	0,4	191,4
	Vegetariana	grão-de-bico estufado com tomate, cenoura, milho e arroz de ervilhas		14,2	62,7	4,0	16,7	2,3	0,3	463,8
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e couve branca		1,9	6,0	5,9	0,3	0,1	0,2	33,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.





Maria de Lourdes Pintasilgo

"Não se acomodem ao mundo como é, à sociedade como a encontram, à vida como vo-la mostram. Mas restituam ao mundo a beleza dos origens, à sociedade a justiça que a torna possível, à vida o ideal que a transforma e enriquece."

Grail



Na década de 70, a ONU reconheceu esta data como o

Dia Internacional da Mulher.



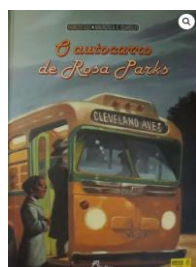
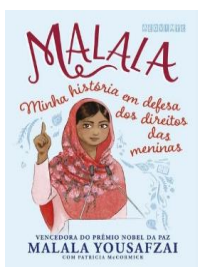
			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão-verde		4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfido de sódio); pão (glúten)	20,7	56,6	1,3	30,3	4,0	1,6	587,7
	Vegetariana	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		15,9	57,4	4,8	7,9	1,2	0,3	369,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-branco e couve-coração		5,4	19,0	3,6	1,6	0,2	0,3	107,5
	Normal	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura) com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	35,7	69,3	5,7	20,9	4,0	1,1	615,5
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura) com arroz branco		12,9	71,2	6,0	14,8	2,2	0,3	477,2
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de nabo e curgete		4,9	19,0	6,1	1,8	0,2	0,3	106,9
	Normal	massa salteada de salmão, cogumelos e milho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	26,5	18,3	0,8	38,5	7,0	0,4	526,8
	Vegetariana	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho		9,8	37,3	2,2	8,5	1,3	0,2	268,8
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico		5,6	19,3	4,1	1,7	0,2	0,3	110,6
	Normal	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	33,0	41,4	0,5	43,9	12,2	0,6	697,7
	Vegetariana	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco		11,7	61,4	2,3	16,4	2,3	0,4	447,0
	Salada/Legumes	pepino, milho e alface		2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês		4,7	17,0	4,2	1,6	0,2	0,3	96,0
	Normal	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	14,5	37,4	4,9	8,5	1,3	0,3	286,9
	Vegetariana	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		14,5	37,4	4,9	8,5	1,3	0,3	286,9
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

Quero pedir desculpa a todas as mulheres que descrevi como bonitas antes de dizer inteligentes ou corajosas.

Rupi Kaur



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli	hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos);	35,6	28,6	1,3	21,8	7,6	0,8	456,4
	Vegetariana	hambúrguer de lentilhas no forno com massa fusilli	Queijo (leite);	21,6	96,4	1,2	21,8	1,2	0,1	472,6
	Salada/Legumes	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados	Hambúrguer de lentilhas (glúten, ovo); pão (glúten)	2,1	3,0	2,6	0,6	0,0	0,0	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico		5,3	18,9	3,7	1,8	0,2	0,3	108,9
	Normal	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum;	40,2	42,9	0,7	36,5	5,3	1,7	666,1
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, salsa) com arroz branco	ovo; pudim (leite); pão (glúten)	12,8	62,4	1,8	14,8	2,3	0,4	440,8
	Salada/Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados		2,6	8,2	2,4	0,7	0,1	0,2	48,6
	Sobremesa	fruta da época/pudim		1,2/4,7	15,2/27,5	15,0/20,9	0,4/4,5	0,0/3,5	0,0/0,6	69,8/168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)		4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	massa salteada com ovo cozido, milho, ervilha e cenoura (massa cotovelos)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; farinha (glúten); massa (glúten); ovo; pão (glúten)	16,5	21,6	2,5	17,0	3,4	0,5	306,8
	Vegetariana	couve-flor crocante (panada no forno) com massa salteada com milho, ervilha e cenoura (massa cotovelos)		11,2	54,5	4,7	15,6	2,2	0,4	408,6
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		1,5	3,1	3,0	0,2	0,0	0,0	19,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga		5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	medalhão de pescada no forno e arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	26,2	34,1	2,2	16,6	2,4	0,7	393,8
	Vegetariana	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura	medalhão de pescada; pão (glúten)	5,5	37,7	5,1	14,7	2,2	0,5	307,6
	Salada/Legumes	cenoura, beterraba e pepino		1,4	4,9	4,7	0,2	0,1	0,1	26,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de feijão-verde e cebola		4,9	18,5	5,1	1,6	0,2	0,3	103,0
	Normal	bife de frango estufado, batata assada e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	32,9	34,0	1,2	12,1	2,0	0,4	381,3
	Vegetariana	grão-de-bico estufado com pimento, batata assada e arroz branco	pão (glúten)	12,0	55,2	2,8	12,8	1,8	0,2	389,7
	Salada/Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		3,5	5,1	4,1	0,2	0,0	0,0	35,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.



ainda que tu estejas aí e tu estejas aí e
eu esteja aqui estaremos sempre no
mesmo sítio se fecharmos os olhos
serás sempre tu e tu que me ensinarás
a nadar seremos sempre nós sob
o sol morno de julho e o véu ténue
do nosso silêncio será sempre o
teu e o teu e o meu sorriso a cair
e a gritar de alegria ao mergulhar
...
José Luís Peixoto, *excerto*



19 de março - DIA DO PAI

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e alho-francês		4,1	16,4	3,6	1,5	0,2	0,3	90,0
	Normal	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; barrinhas de pescada panadas (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten);	23,4	63,1	0,8	20,1	1,1	0,2	531,9
	Vegetariana	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz branco		8,5	66,6	5,8	12,1	2,2	0,2	416,2
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba		2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-verde		4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	peito de peru no forno fatiado com molho de laranja e massa macarronete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); bolinhos de feijão preto (glúten); pão (glúten)	35,8	31,1	1,5	20,8	5,4	0,5	458,1
	Vegetariana	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete		14,5	53,6	2,7	8,5	1,3	0,4	354,5
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca		5,4	19,8	4,5	1,6	0,2	0,3	110,3
	Normal	filletes de pescada estufados, batata assada e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; pão (glúten)	28,7	52,2	2,3	23,6	3,4	0,7	542,2
	Vegetariana	ervilhas estufadas com curgete e batata assada		7,8	30,6	3,8	14,6	2,1	0,5	287,4
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e milho		2,0	8,4	2,8	0,4	0,0	0,2	45,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de brócolos		4,2	16,3	3,5	1,5	0,2	0,3	90,9
	Normal	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	38,3	64,2	4,7	28,2	6,8	0,5	670,9
	Vegetariana	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco		15,5	64,0	4,5	15,3	2,3	0,3	462,4
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : couve lombarda, cenoura e couve-coração		2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho		5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten)	30,6	24,3	4,2	10,5	1,6	1,9	315,8
	Vegetariana	massada de grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho		15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e milho		3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.



PRIMAVERA
Arcimboldo Giuseppe
(1563)



O PASSEIO
Claude Monet
(1875)



AMENDOEIRA EM FLOR
Vincent van Gogh
(1890)





		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Terça-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Quarta-Feira	Sopa	Férias							
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Quinta-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								
Sexta-Feira	Sopa								
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								

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, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.



Ressurreição de Cristo
Rafael Sanzio
(1502)



Pietà de Bandini
Michelangelo Buonarroti
(c.1555)



Requiem
Wolfgang Amadeus Mozart
(1791)



FELIZ PÁSCOA



MUNICÍPIO DE
GUIMARÃES

património mundial
world heritage

Divisão de Educação

Beber ÁGUA é essencial!

22 de Março

Dia Mundial
da Água

Adolescentes e Adultos

**Qual a quantidade de água
que deves beber por dia?**



1,5 litros



1,9 litros



**Que bebidas existem para te
manteres bem hidratado?**

OPÇÕES SAUDÁVEIS

caféina

1 pacote = 5g açúcar



refrigerante tipo cola



bebida energética



néctar de fruta



bebida de chá



água



chá



água aromatizada

Sabias que...



a cor da urina ajuda a
perceber se estás hidratado?



**Precisas de beber
mais água!**