

7

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	4	Sopa	couve lombarda	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	hambúrguer com massa, salada de alface, cenoura e tomate		30,9	49,8	3,2	11,5	3,7	0,4	426,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	5	Sopa	de legumes	pescado	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	caldeirada de peixe e salada de tomate, milho e couve roxa		26,5	31,1	3,8	4,3	0,6	0,4	271,8
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	6	Sopa	couve flor	feijoada à transmontana [chouriço (soja)]	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
		Prato	feijoada à transmontana com arroz, salada de cenoura, tomate e milho		40,7	59,0	6,1	9,7	2,5	0,4	492,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	7	Sopa	macedónia de legumes	lombos de pescada; gelatina (sulfitos)	3,9	15,1	4,0	3,3	0,5	0,2	106,9
		Prato	lombos de pescada no forno com batata, cenoura e ervilha		29,8	45,5	3,9	2,3	0,3	0,5	325,9
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina de morango		1,0/ 0,0	14,5/ 46,0	14,3/ 0,0	0,4/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	65,7/ 184,0
Sexta-Feira	8	Sopa	creme de legumes	massa (glúten)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	massa à lavrador e salada de tomate, cenoura e alface		39,9	52,8	5,9	8,4	1,9	0,2	455,8
		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 rádio continua a ser o meio de comunicação social que atinge as maiores audiências.**



Os primeiros passos na criação da rádio foram iniciados, em 1863, por **James Clerck Maxwell**, e continuaram com **Henrich Rudolph Hertz** (1887), Nikola Tesla e Guglielmo Marconi (1894).

**8**

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	11	Sopa	de couve flor	espaguete (glúten); carne picada (sulfitos, soja)	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
		Prato	massa esparguete com carne picada, salada de tomate, milho e couve roxa		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	12	Sopa	nabo e couve coração	tamboril	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
		Prato	arroz de tamboril, salada de couve roxa e tomate		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	13	Sopa	de 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	14	Sopa	creme de cenoura	massa (glúten); pescado	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	massa de peixe, salada de cenoura, tomate e alface		29,6	50,3	3,3	5,1	0,7	0,5	365,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Sexta-Feira	15	Sopa	de legumes	leite creme (leite)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	arroz de aves com salada de beterraba, cenoura e milho		43,6	50,5	3,4	6,3	1,2	0,4	438,1
		Sobremesa	fruta da época ou leite creme		1,0/ 3,3	14,5/ 7,0	14,3/ 7,0	0,4/ 3,9	0,1/ 1,3	0,0/ 0,1	65,7/ 76,0

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.

13 de Fevereiro  
Dia Mundial da Rádio



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.

1		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	18	Sopa	creme de cenoura	carne picada (glúten, sulfitos, soja)	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	empadão de arroz com carne picada, 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	19	Sopa	de espinafres	bacalhau; ovo	2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
		Prato	bacalhau à Gomes de Sá com salada de couve roxa e tomate		30,3	39,2	3,0	6,2	1,2	4,5	338,4
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	20	Sopa	de vegetais	massa (glúten); strogonoff [cogumelos (sulfitos); natas (leite)]	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	strogonoff com massa e salada de tomate, milho e couve roxa		36,9	45,2	4,1	9,6	3,1	0,3	419,6
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	21	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	22	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

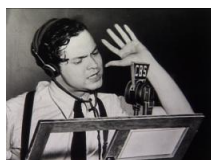
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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 captação prevista para cada dose individual.



A rádio acompanhou os principais acontecimentos históricos mundiais e hoje continua a ser um meio de comunicação fundamental.

2

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	25	Sopa	de legumes	atum	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	arroz de atum [cenoura, ervilha, milho e tomate]		23,1	50,6	3,3	13,2	1,2	1,0	418,6
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	26	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, salada de tomate, milho e alface		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	27	Sopa	de repolho	filetes de pescada	2,3	13,6	3,3	3,3	0,5	0,2	93,5
		Prato	filetes de pescada com arroz, salada de tomate, milho e couve roxa		30,3	52,7	3,4	5,0	0,6	0,6	381,7
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	28	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		34,2	45,0	3,5	9,1	2,5	0,3	402,9
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Sexta-Feira	1	Sopa	de vegetais	pescado; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); iogurte (leite)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	arroz de peixe com delícias, cenoura e ervilhas e salada de milho, alface e tomate		30,4	51,4	2,2	5,0	0,6	0,5	377,6
		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 capacitação prevista para cada dose individual.

**Este meio de comunicação social continua a ser um meio fiável para a população, que recebe a informação na hora, sendo esta uma das características mais positivas da rádio.**

