

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	sopa (alpo); douradinhos de escamudo (peixe); seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	douradinhos de escamudo com arroz		12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
	Vegetariana	seitan no forno com arroz		16,8	36,6	2,4	6,4	1,1	0,1	277,1
	S/ Glúten	douradinhos de escamudo com arroz		12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
	Salada/Legumes	tomate, pepino e milho		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve coração	sopa (alpo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,3	22,0	6,0	1,7	0,2	0,3	129,0
	Prato	peru estufado com massa espiral		32,2	23,2	2,5	7,3	1,2	0,3	290,7
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e feijão branco]		20,8	57,0	6,9	7,0	1,2	0,2	379,6
	S/ Glúten	peru estufado com massa espiral s/ glúten		30,2	25,6	1,5	6,9	1,1	0,3	286,8
	Salada/Legumes	couve roxa, beterraba e cenoura raspada		2,8	8,7	8,2	0,0	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de feijão verde	sopa (alpo); bacalhau fresco; vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata polvilhada com salsa		24,2	20,3	2,0	5,7	0,9	0,3	233,2
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]		12,3	45,8	3,2	7,6	1,0	0,1	305,8
	S/ Glúten	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata		24,2	20,3	2,0	5,7	0,9	0,3	233,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de couve	sopa (alpo); vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco, frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Vegetariana	feijoada de legumes [feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] com forma de arroz branco		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	S/ Glúten	feijoada de carnes [carne de porco, frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Salada/Legumes	incorporados: couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (alpo); pescada; salmão; massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	massada à marinheiro [pescada, salmão, cebola, ervilhas e massa cotovelos]		24,6	15,1	2,5	19,6	3,5	0,3	336,4
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa de legumes [cebola e ervilhas]		16,1	40,2	2,3	5,8	0,8	0,1	279,6
	S/ Glúten	massada à marinheiro [pescada, salmão, ervilhas e massa espiral [s/glúten]]		24,6	15,1	2,5	19,6	3,5	0,3	336,4
	Salada/Legumes	gomos de tomate, pepino e cebola		0,8	1,9	1,8	0,3	0,1	0,0	12,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.



7 de Outubro

Dia Nacional dos Castelos**Castelos de Portugal**

Portugal possui centenas de castelos e fortes, sendo alguns castelos portugueses reconhecidos pela UNESCO como Património da Humanidade, como é o caso do Convento de Cristo, em Tomar.

O Castelo de Guimarães, onde nasceu Portugal, e o Castelo de Óbidos são dois castelos nacionais que fazem parte das 7 Maravilhas de Portugal - Monumentos.

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de cenoura		9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	ovo mexido com cogumelos e arroz de cenoura	sopa (aipo); ovo;	12,0	26,1	2,3	12,5	2,6	0,4	267,1
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura	cogumelos (sulfitos);	13,6	71,1	2,1	14,5	0,8	0,2	339,1
	S/ Glúten	ovo mexido com cogumelos e arroz de cenoura	hambúrguer vegetariano	12,0	26,1	2,3	12,5	2,6	0,4	267,1
	Ovolactovegetariana	ovo mexido com cogumelos e arroz de cenoura	(glúten, soja);	12,0	26,1	2,3	12,5	2,6	0,4	267,1
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba	vinagre (sulfitos)	2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de alho francês		8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	filete de cavala no forno com azeite e orégãos com saladinha de batata	sopa (aipo); cavala; seitan (glúten, soja);	26,3	24,3	6,7	18,9	4,4	0,4	373,4
	Vegetariana	seitan assado com saladinha de batata	vinagre (sulfitos);	19,5	27,3	7,2	6,6	1,1	0,2	250,2
	S/ Glúten	filete de cavala no forno com azeite e orégãos com saladinha de batata	queque (ovo, glúten)	26,3	24,3	6,7	18,9	4,4	0,4	373,4
	Salada/Legumes	gomos de tomate, milho e cenoura raspada		1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Sobremesa	queque		2,9	29,3	14,9	14,1	1,7	0,0	255,6
4ª feira	Sopa	creme de vegetais		10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	frango estufado com arroz		30,8	33,5	1,9	8,6	1,5	0,4	337,8
	Vegetariana	arroz de legumes [alho francês, couve-flor, grão-de-bico e feijão verde]	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	16,3	56,0	6,7	8,2	1,1	0,1	367,0
	S/ Glúten	frango estufado com arroz		30,8	33,5	1,9	8,6	1,5	0,4	337,8
	Salada/Legumes	incorporados : alho francês, couve flor e feijão verde		4,6	6,2	4,8	0,5	0,1	0,0	46,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico		13,1	21,6	7,3	1,6	0,2	0,3	125,1
	Prato	bolonhesa de soja	sopa (aipo); esparguete (glúten); soja;	20,5	32,1	5,7	15,3	2,1	0,1	350,6
	Vegetariana	bolonhesa de soja	vinagre (sulfitos)	20,5	32,1	5,7	15,3	2,1	0,1	350,6
	S/ Glúten	bolonhesa de soja [esparguete s/glúten]		20,5	32,1	5,7	15,3	2,1	0,1	350,6
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cebola		2,5	3,9	3,3	0,2	0,0	0,0	26,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de couve coração com nabo		8,9	20,0	7,8	1,8	0,1	0,3	111,4
	Prato	arroz de carnes [frango, porco, arroz, cenoura, feijão verde e couve]		25,0	38,5	5,6	13,8	3,0	0,3	382,9
	Vegetariana	arroz vegetariano [arroz, ervilha, cenoura, feijão verde e couve]	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	14,7	49,6	7,7	6,3	1,0	0,2	317,8
	S/ Glúten	arroz de carnes [frango, porco, arroz, cenoura, feijão verde e couve]		25,0	38,5	5,6	13,8	3,0	0,3	382,9
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos)	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
	Prato	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz		15,8	56,6	1,2	5,6	0,8	0,1	346,8
	S/ Glúten	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		2,7	3,6	3,2	0,3	0,1	0,0	27,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve coração	sopa (aipo); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	frango assado com esparguete		31,4	22,5	1,7	24,7	5,3	0,4	441,4
	Vegetariana	esparguete com cogumelos e ervilhas		11,8	23,8	4,3	6,5	1,0	0,2	202,8
	S/ Glúten	frango assado com esparguete [sem glúten]		29,4	24,8	0,8	24,4	5,2	0,4	437,5
	Salada/Legumes	cenoura raspada e beterraba <u>incorporados:</u> cogumelos		1,4	6,0	5,8	0,0	0,0	0,3	29,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de couve	sopa (aipo); bacalhau; ovo; vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	saladinha de bacalhau [bacalhau fresco, batata cozida, ovo e salsa]		22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	282,1
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		19,8	65,4	5,2	6,4	1,0	0,2	405,2
	S/ Glúten	saladinha de bacalhau [bacalhau fresco, batata cozida, ovo e salsa]		22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	282,1
	Ovolactovegetariana	ovo cozido com pimento, tomate e cebola estufados com saladinha de batata		11,0	21,4	3,1	11,3	2,2	0,3	233,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo); macarronete; (glúten); vinagre (sulfitos)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
	Prato	rancho de carnes [carne de porco, frango, grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
	S/ Glúten	rancho de carnes [carne de porco, frango, grão-de-bico, massa [s/glúten], couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados:</u> couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); filetes de pescada; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	filete de pescada gratinado com arroz de ervilhas		21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
	Vegetariana	feijão preto estufado com pimento, tomate e cebola com saladinha de batata		13,3	44,8	3,8	5,3	0,8	0,1	294,8
	S/ Glúten	filete de pescada no forno com arroz de ervilhas		21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
	Salada/Legumes	couve roxa, cebola e pimento		2,1	4,3	3,6	0,2	0,0	0,0	26,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.

Fotografias famosas da história mundial



Fotografia de: **Steve McCurry**
Menina: Sharbat Gula



Fotografia de: **Charles C. Ebbets**
Operários a almoçar nas alturas durante a construção do edifício RCA no Rockefeller Center (EUA, 1932)



Fotografia 2Amanhecer da Terra",
Missão Apollo 8
Primera fotografia da Tierra desde

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (aipo); massa (glúten); hambúrguer de aves (glúten); soja, sulfitos); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	hambúrguer de aves com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]		20,9	16,2	5,3	11,0	3,0	0,3	247,9
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]		14,5	37,9	8,0	6,6	1,0	0,3	271,6
	S/ Glúten	febra de porco estufada com massa espiral [s/glúten] e legumes [couve, cenoura e feijão verde]		24,1	18,9	6,2	9,8	2,2	0,3	258,5
	Salada/Legumes	cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); salmão; vinagre (sulfitos)	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
	Prato	lombo de salmão no forno com arroz branco		19,3	32,6	1,0	27,1	5,0	0,2	455,8
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com arroz branco		39,4	121,1	5,5	7,3	1,7	0,2	720,5
	S/ Glúten	lombo de salmão no forno com arroz branco		19,3	32,6	1,0	27,1	5,0	0,2	455,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de cenoura e couve-flor	sopa (aipo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	frango estufado com esparguete salteada		31,5	23,9	3,2	24,6	5,3	0,4	446,8
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete		16,3	45,3	1,5	5,9	0,9	0,1	304,8
	S/ Glúten	frango estufado com massa esparguete [s/glúten]		29,5	26,3	2,3	24,3	5,2	0,4	442,9
	Salada/Legumes	tomate, couve roxa e curgete		2,8	5,2	4,7	0,3	0,1	0,0	33,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	sopa (aipo); ovo; vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	ovo tipo à Gomes de Sá [ovo laminado, batata cozida, feijão verde, cenoura, brócolos e salsa]		15,6	25,9	5,1	12,7	2,6	0,5	282,9
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata		8,5	26,6	6,5	5,6	0,8	0,2	192,3
	S/ Glúten	ovo tipo à Gomes de Sá [ovo laminado, batata cozida, feijão verde, cenoura, brócolos e salsa]		15,6	25,9	5,1	12,7	2,6	0,5	282,9
	Ovolactovegetariana	ovo tipo à Gomes de Sá [ovo laminado, batata cozida, feijão verde, cenoura, brócolos e salsa]		15,6	25,9	5,1	12,7	2,6	0,5	282,9
	Salada/Legumes	incorporados : brócolos, feijão verde e cenoura		3,3	5,0	4,2	0,6	0,1	0,1	38,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos); pudim (leite)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	cabelo de bruxa (esparguete, peru desfiado, ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento)		28,6	19,8	6,4	15,6	4,0	0,5	334,1
	Vegetariana	cabelo de bruxa (esparguete, ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento)		12,3	28,2	8,1	6,5	1,0	0,2	221,1
	S/ Glúten	cabelo de bruxa (esparguete [s/ glúten], peru desfiado, ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento)		28,6	19,8	6,4	15,6	4,0	0,5	334,1
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, feijão verde e pimentos		1,6	4,6	4,0	0,3	0,1	0,1	26,5
	Sobremesa	pudim		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1

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.



Maria Ressa (Filipinas) e
Dmitry Muratov (Rússia)



Narges Mohammad (Irão)



Lynsey Addario
(Americana; Fotojornalista)
Não arriscaria a minha vida se não

27 de Outubro
Dia dos Jornalistas Pela Paz

Dia de reflexão sobre o papel do jornalista e de comemoração de todos os jornalistas que com o seu trabalho contribuem para a edificação de um mundo melhor e mais justo.