



ementa¹

Semana de 4 a 8 de Outubro de 2021

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de macedónia [ervilha, cenoura, nabo]		3,1	16,3	6,4	1,5	0,2	0,3	87,3
	Prato	curgete grelhada com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas)	vinagre (sulfitos)	15,9	56,2	11,7	6,7	1,0	0,5	352,6
	Salada	de alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
3ª-feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
4ª-feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombardo		4,2	16,1	5,2	1,3	0,2	0,2	88,7
	Prato	feijão vermelho estufado com ratatouille e batata cozida	vinagre (sulfitos)	23,6	57,7	10,6	6,9	1,0	0,3	391,5
	Salada	brócolos, couve flor e cenoura								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5ª-feira	Sopa	de couve flor		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	feijão branco estufado com macarrão e legumes	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	23,1	65,4	9,7	7,2	1,1	0,3	423,1
	Salada	de couve roxa, couve coração e milho								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
6ª-feira	Sopa	de brócolos		5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	salada de grão de bico e batata com macedónia de legumes cozidos [cenoura, ervilha, nabo e feijão verde]	vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	22,1	61,8	9,7	3,6	0,5	0,3	373,2
	Vegetais	macedónia de legumes cozidos [cenoura, ervilha, nabo e feijão verde]								
	Sobremesa	gelatina vegetal		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

Diversas forças militares sublevam-se na noite de 3 para 4 de outubro 1910 contra a monarquia. Após acesos combates esta é derrubada e dois dias depois proclama-se a República. **A proclamação da República é feita das varandas da Câmara Municipal de Lisboa na manhã do dia 5 de Outubro de 1910.**



ementa²

Semana de 11 a 15 de Outubro de 2021

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Salada Sobremesa	feriado Municipal								
3ª-feira	Sopa	de couve coração		2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	Prato	salada de batata com grão de bico	vinagre (sulfitos)	16,6	50,0	7,1	3,1	0,3	0,2	298,6
	Vegetais	brócolos, couve flor e cenoura								
	Sobremesa	maçã		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
4ª-feira	Sopa	de nabo		3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Prato	cogumelos salteados com favas e arroz de ervilhas e cenoura	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	9,0	33,5	4,5	5,9	0,9	0,2	226,5
	Salada	de tomate								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5ª-feira	Sopa	de cenoura e feijão manteiga		4,3	16,0	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	hambúrguer de quinoa e legumes com arroz	hamburguer de quinoa (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	15,4	47,6	6,1	12,8	0,8	0,3	371,0
	Vegetais	de alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
6ª-feira	Sopa	de abóbora		2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	lentilhas estufadas com batata	vinagre (sulfitos)	19,1	51,9	7,5	5,9	0,9	0,2	341,0
	Salada	ervilha, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

Cimeira de Sistemas Alimentares
como parte da Década de Ação
para cumprir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



16 de Outubro
Dia Mundial da Alimentação



**UNITED NATIONS
FOOD SYSTEMS
SUMMIT 2021**



ementa³

Semana de 18 a 22 de Outubro de 2021

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2 ^a -feira	Sopa	de ervilha e cenoura		4,2	15,2	5,3	1,3	0,2	0,2	85,7
	Prato	soja estufada com cenoura, ervilhas e arroz de tomate	soja; vinagre (sulfitos)	26,1	53,3	12,9	15,5	2,1	0,3	459,2
	Salada	de alface, couve-roxa e couve coração								
	Sobremesa	laranja		4,2	15,2	5,3	1,3	0,2	0,2	85,7
3 ^a -feira	Sopa	de couve-galega		5,6	16,9	7,7	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	rancho vegetariano [grão-de-bico, cogumelos, cenoura, couve coração e macarrão]	cogumelos (sulfitos); macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	16,6	53,5	8,2	8,7	1,2	0,2	362,8
	Salada	de tomate								
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
4 ^a -feira	Sopa	de lentilhas e cenoura		4,4	16,3	5,1	1,2	0,1	0,2	90,0
	Prato	batata estufada com lentilhas e curgette	vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	20,3	52,5	10,0	6,0	0,9	0,3	348,6
	Salada	feijão verde, cenoura e couve flor								
	Sobremesa	gelatina vegetal		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
5 ^a -feira	Sopa	de espinafres		4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	Prato	bolonhesa de soja com massa esparguete	soja; esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	24,0	39,4	9,9	15,7	2,2	0,2	396,9
	Salada	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
6 ^a -feira	Sopa	de couve flor e brócolos		5,2	14,7	5,7	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	seitan salteado com arroz de feijão vermelho	seitan (glúten); vinagre (sulfitos)	33,1	69,2	3,1	7,9	1,0	0,1	486,1
	Vegetais	de alface, milho e pepino								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6

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

NOTA (*):

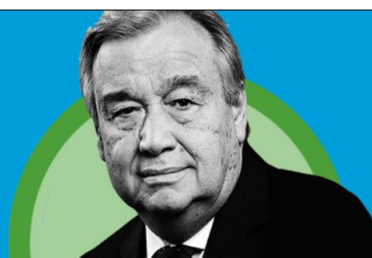
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



Food systems **hold the power** to realize our shared vision for a better world."

READ, the Secretary-General's Chair Summary and Statement of Action on the UN Food Systems Summit





ementa⁴

Semana de 25 a 29 de Outubro de 2021

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de grão		4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	soja fina estufada com massa talharim	soja; massa (glúten); viangre (sulfitos)	25,0	37,2	10,1	15,9	2,2	0,2	393,9
	Salada	brócolos, couve flor e cenoura								
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
3ª-feira	Sopa	de brócolos e alho francês		4,5	13,8	5,0	1,7	0,3	0,2	84,8
	Prato	feijão frade cozido com arroz	vinagre (sulfitos)	22,0	75,5	7,1	6,3	1,2	0,2	453,6
	Vegetais	couve roxa, couve coração e rabanete								
	Sobremesa	maçã		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
4ª-feira	Sopa	de legumes (cenoura, coração e nabo)	sopa (aipo); hambúrguer de quinoa (glúten, soja); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	9,7	12,4	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	hambúrguer de quinoa e legumes com massa cotovelos		17,4	38,7	5,2	8,4	0,2	0,2	302,0
	Salada	ervilha, cenoura e feijão verde cozidos								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5ª-feira	Sopa	de agrião	vinagre (sulfitos)	4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	curgete grelhada com salada russa batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)		13,5	36,3	8,5	1,2	0,3	0,2	212,2
	Vegetais	---								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
6ª-feira	Sopa	de cenoura e couve coração	seitan (glúten); vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	seitan salteado com arroz		17,6	39,9	1,9	6,8	0,8	0,1	294,4
	Salada	alface, milho e tomate								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.