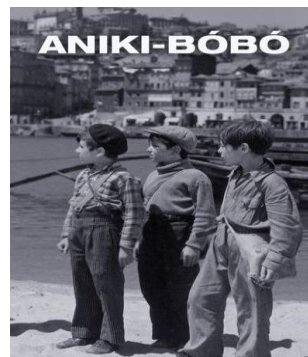


Semana de 4 a 8 de novembro de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora								
	Prato	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com molho de tomate e massa esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almondegas (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Salada	beterraba, couve roxa e alface		16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,7	3,4	3,2	0,1	0,0	0,1	20,7
Reforço alimentar (Manhã)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche				6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Reforço alimentar (Tarde)				13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas		4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	filete de cavala no forno com arroz de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de cavala; gelatina (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	19,8	17,2	1,1	18,3	4,1	0,4	314,2
	Salada	alface e pepino <i>incorporados</i> : brócolos		0,7	0,5	0,5	0,2	0,0	0,0	6,3
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		0,6	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0	5,1
Reforço alimentar (Manhã)				11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche				7,2	25,4	1,0	2,5	1,2	1,0	155,4
Reforço alimentar (Tarde)				7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor		3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	massada de aves (frango, peru e massa espiral) com grão de bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); leite	20,8	20,0	1,5	8,1	1,8	0,3	237,8
	Legumes	cogumelos, feijão verde e curgete salteados		1,5	1,6	1,3	0,3	0,1	0,0	14,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				14,6	29,3	10,9	7,1	3,3	0,6	240,6
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve lombarda		4,4	13,7	3,3	1,4	0,2	0,2	80,0
	Prato	saladinha de salmão (batata, salmão e legumes)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; salmão; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	19,2	16,1	3,2	24,0	4,5	0,3	358,5
	Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,8	24,3	1	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)				4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura		3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	rojões com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; castanha (fruto seco de casca rija); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	19,3	27,0	0,8	22,9	6,6	0,3	394,5
	Salada	alface, cenoura e milho		0,7	4,6	0,9	0,2	0,0	0,1	22,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época/castanhas assadas		0,6/1,4	7,9/18,2	7,8/4,5	0,2/0,5	0,0/0,1	0,0/0,6	36,1/84,5
Reforço alimentar (Manhã)				8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche				12,3	39,9	16,6	7,0	2,8	1,6	273,2
Reforço alimentar (Tarde)				1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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.

Aniki-Bóbó (1942)



5 de Novembro DIA MUNDIAL DO CINEMA

Ao cinema atribuiu-se o título de Sétima Arte, uma designação dada pelo italiano Ricciotto Canudo na obra Manifesto das Sete Artes, em 1912. A palavra cinema pode ser definida como movimento gravado, pois trata-se de uma abreviação de cinematógrafo. O termo "cine", de origem grega, significa movimento, e o sufixo "ágrafo", tem significado de gravar.

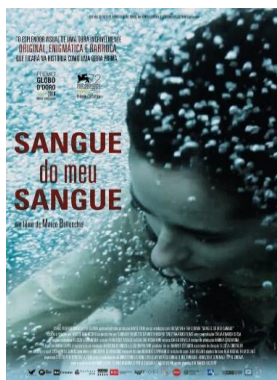
Semana de 11 a 15 de novembro de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda e abóbora		4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	12,3	32,4	0,7	9,6	0,5	0,1	268,0
	Legumes	cenoura, brócolos e pimentos salteados	douradinhos [peixe, crustaceos, glúten, moluscos]; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	1,1	1,7	1,6	0,3	0,0	0,0	13,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				4,7	32,2	8,8	7,4	3,9	0,8	216,6
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor		3,6	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,9
	Prato	perninha de frango estufada com massa esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); leite	28,7	17,4	1,4	6,6	1,2	0,5	245,4
	Salada	alface, tomate e pepino		0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos		4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	saladinha de ovo (batata e ovo cozido) com feijão frade	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	12,2	18,9	3,4	9,3	2,0	0,4	209,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,0	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
Lanche				7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)				4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde		3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de peru fatiada no forno com massa cotovelos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Legumes	couve flor, brócolos e cenoura cozidos		1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				12,7	41,0	16,6	5,0	2,5	1,2	261,7
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve branca e grão de bico		4,6	16,2	3,5	1,7	0,2	0,2	93,8
	Prato	arroz de atum	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)	13,6	16,1	0,3	9,6	0,9	0,6	207,3
	Salada	alface, couve roxa e milho		1,7	5,1	1,3	0,3	0,0	0,1	29,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				7,4	43,3	20	4,7	1,5	1,4	248,1
Reforço alimentar (Tarde)				2,2	16,4	0,8	3,9	1,8	0,4	111,5

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.

Sangue do Meu Sangue (2011)

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA



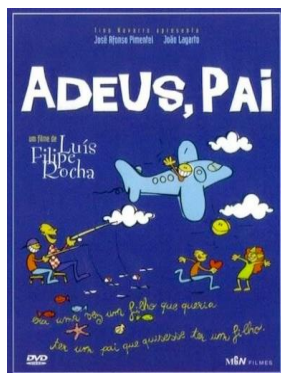
Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete		3,5	13,0	2,7	1,4	0,2	0,2	73,7
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bolonhesa [carne picada de vaca (soja, glúten, sulfitos); massa (glúten)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	Salada	alface, cenoura e couve roxa		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga		4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche		pão de mistura com queijo + iogurte líquido		13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de red-fish; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	4,6	13,6	3,2	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	filete de red fish no forno com arroz de cenoura		17,6	17,8	1,7	9,1	1,4	0,4	225,6
	Salada	tomate, couve em juliana e milho		1,3	4,8	1,2	0,3	0,0	0,1	27,3
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); queijo (leite); leite	4,6	15,1	2,8	1,5	0,2	0,2	87,5
	Prato	frango no forno com tomilho e massa espiral		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Legumes	cogumelos, cenoura e curgete salteados		1,2	1,8	1,6	0,2	0,1	0,0	13,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de mistura com queijo + leite simples m/g		15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho francês e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; pudim (leite); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	posta de pescada estufada com batata cozida		18,6	12,6	1,5	5,0	0,7	0,5	170,5
	Salada	alface, beterraba e pepino		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudim	2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de integral com queijo		7,9	18,0	1,0	3,5	1,4	0,9	136,6
Lanche		pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época		7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; feijoada [chouriço (leite, soja)]; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	feijoada de frango (frango, chouriço, feijão branco e legumes) com arroz branco		12,4	8,9	4,1	6,5	1,0	0,3	143,1
	Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda		1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru		6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido		9,0	35,1	16,7	10,8	5,5	0,5	275,4
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

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.

ADEUS, PAI (1996)

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA



Uma noite, inesperadamente, o sonho de Filipe torna-se realidade. Manuel entra no quarto do filho e anuncia-lhe que vão os dois, juntos e sozinhos, passar as férias grandes a um local mágico e fabuloso: os Açores.

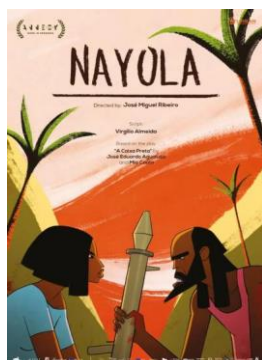
Semana de 25 a 29 de novembro de 2024

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda		3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Prato	massa de ovo colorida (ovo cozido, massa espiral e legumes)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pão (glúten); queijo (leite); pão de sementes (glúten, sésamo); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	10,7	12,9	2,1	9,6	2,0	0,4	181,1
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e milho		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche				11,7	35,1	16,7	8,1	3,1	1,0	261,7
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos		3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	chili vegetariano com feijão preto e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten);	7,8	38,7	1,9	6,7	1,0	0,3	249,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e repolho	manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	1,4	6,2	0,9	0,4	0,0	0,1	33,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				4,1	24,3	1,0	7,2	3,8	0,8	180,5
Lanche				7,4	32,2	8,8	4,7	1,5	1,4	203,0
Reforço alimentar (Tarde)				4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de feijão verde		3,9	13,8	3,3	1,4	0,2	0,2	78,6
	Prato	filetes de pescada panados no forno com salada de batata (batata e legumes cozidos)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes de pescada panados (peixe, glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de frango (leite, soja); leite	19,7	24,1	3,8	5,1	0,8	0,5	222,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, feijão verde e ervilha		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,8	24,3	1,0	4,5	1,5	1,4	166,9
Lanche				15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,2
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e feijão frade		4,7	15,8	2,9	1,5	0,2	0,2	90,2
	Prato	perna de peru estufada fatiada com massa esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	25,2	17,4	1,4	12,9	3,5	0,4	288,0
	Salada	alface, beterraba e pepino		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				7,4	43,3	20	4,7	1,5	1,4	248,1
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)		4,6	13,6	3,2	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	petinga frita com arroz de tomate e feijão branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; petinga frita (petinga, farinha (glúten)); pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	12,5	18,8	0,4	7,6	1,2	0,2	196,2
	Salada	alface, tomate e couve roxa		1,3	2,1	1,9	0,1	0,0	0,0	14,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,1	18,0	1,1	5,2	1,7	1,3	145,1
Lanche				13,1	41,5	18,2	4,7	2,3	1,2	262,7
Reforço alimentar (Tarde)				1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

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, 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.

NAYOLA (2022)

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA



Baseado na peça *A Caixa Preta* de José Eduardo Agualusa & Mia Couto, que co-escreveu o roteiro com Virgílio Almeida.