

Semana de 4 a 8 de Fevereiro de 2019

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor e cenoura]	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); calamares (glúten, pota); manteiga (leite)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	calamares no forno com arroz branco		7,4/ 8,2	44,9/ 52,9	1,8/ 1,8	12,2/ 14,2	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	321,5/ 375,8
	Salada	alface, cenoura e tomate		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
	Lanche	sumo de fruta 100%		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Reforço	pão de mistura com manteiga		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de ervilhas	leite; pão (glúten); fiambre de peru	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa esparguete	(leite, soja); sopa (aipo); massa esparguete (glúten);	23,2/ 25,4	28,5/ 37,0	6,1/ 6,8	7,5/ 9,8	1,8/ 2,2	0,8/ 0,8	274,0/ 336,8
	Salada	couve roxa, cebola e milho	iogurte (leite); queijo (leite, ovo); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	iogurte líquido		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
	Lanche	pão de mistura com queijo		1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
	Reforço	bolacha maria		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
4ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
		pão de mistura com queijo		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
Almoço	Sopa	de brócolos	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); atum; gelatina (sulfitos); leite; fiambre de peru (leite, soja)	25,4/ 27,5	18,5/ 23,1	4,9/ 5,7	14,4/ 17,1	1,3/ 1,6	1,1/ 1,2	305,7/ 357,2
	Prato	saladinha de atum com feijão frade [batata, atum e feijão frade]		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e feijão-verde		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Lanche	leite simples m/g		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
5ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de frango		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); massa (glúten); fiambre de frango (leite, soja); iogurte (leite)	26,2/ 28,8	22,7/ 31,2	3,6/ 4,0	14,6/ 17,4	1,3/ 1,6	0,2/ 0,2	328,8/ 399,4
	Prato	frango assado com massa cotovelos		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Legumes	ratatouille [tomate, beringela e curgete]		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
	Lanche	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	pão de mistura com queijo		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Reforço	iogurte sólido		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
6ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
		pão de mistura com doce		19,0/ 22,6	29,1/ 37,3	4,9/ 5,2	3,7/ 5,8	0,5/ 0,8	0,4/ 0,4	227,4/ 294,1
Almoço	Sopa	de couve coração e feijão branco	leite; pão (glúten); sopa (aipo); tamboril; fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Prato	arroz de tamboril com ervilhas		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Salada	alface e cenoura - incorporados: ervilhas		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	iogurte sólido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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



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).

Semana de 11 a 15 de Fevereiro de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de abóbora	leite; pão (glúten); fiambre de peru	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	ovo mexido com fiambre e arroz de cenoura	(leite, soja); sopa	12,9/ 15,6	25,1/ 33,0	3,7/ 3,7	12,8/ 17,0	3,1/ 4,1	1,1/ 1,3	269,1/ 349,3
	Legumes	incorporados: cenoura - alface e cebola	(aipo); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	0,7 4,5	9,4 17,1	9,3 17,1	0,3 1,9	0,0 1,0	0,0 0,2	42,5 103,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
	Lanche	pão de mistura com queijo		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
		pão de mistura com queijo		2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
Almoço	Sopa	de curgete	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); bacalhau; gelado (leite); fiambre de peru (leite, soja)	12,1/ 14,5	17,7/ 21,6	3,1/ 3,4	3,3/ 5,4	0,5/ 0,8	2,1/ 2,5	150,5/ 194,3
	Prato	bacalhau à espanhola [bacalhau, batata, tomate, pimento e cenoura]		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
	Legumes	incorporados: tomate, pimento e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	gelado		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Lanche	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Reforço	iogurte líquido		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
4ª-feira	Pequeno Almoço	leite achocolatado		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		pão de mistura com fiambre de frango		4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
Almoço	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	leite; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); bolacha integral de trigo (glúten, lactose, soja)	30,5/ 35,1	21,9/ 30,3	6,1/ 6,8	5,5/ 7,8	1,0/ 1,4	0,7/ 0,7	258,4/ 331,2
	Prato	perna de frango estufada com cenoura e ervilhas e massa espiral		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Salada	incorporados: cenoura e ervilha; salada de alface e cebola		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Lanche	pão de mistura com marmelada		4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5
	Reforço	bolacha integral de trigo		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
5ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
		pão de mistura com queijo		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
Almoço	Sopa	creme de brócolos	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); cação frito (glúten, cação), leite; fiambre de frango (leite, soja)	22,6/ 28,8	23,2/ 31,9	4,9/ 5,7	6,8/ 11,1	0,9/ 1,5	0,4/ 0,4	246,3/ 344,7
	Prato	cação frito com arroz de couve lombarda		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Legumes	incorporados: couve lombarda; salada de tomate e couve roxa		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Lanche	leite simples m/g		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	pão de mistura com fiambre de frango		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
6ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		3,2	15,1	7,2	1,5	0,2	0,2	86,3
		pão de mistura com fiambre de peru		24,3/ 29,5	21,3/ 28,8	5,2/ 5,9	7,7/ 13,6	1,9/ 3,5	1,0/ 0,4	252,3/ 357,3
Almoço	Sopa	de alho francês e cenoura	leite; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); sopa (aipo); massa (glúten); chouriço (soja); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Prato	massa de carne com feijão vermelho [carne de porco, chouriço e feijão vermelho]		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Legumes	incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	fruta da época								
	Reforço	pão de mistura com queijo								
	Reforço	iogurte sólido								

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, 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.

**13 de Fevereiro
 Dia Mundial da Rádio**

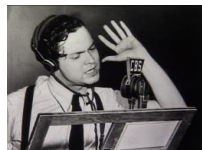


É um meio bastante útil para a população, seja como ferramenta de apoio ao debate e comunicação, de promoção cultural ou em casos de emergência social.

Semana de 18 a 22 de Fevereiro de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); sopa (aipo); massa (glúten); atum; queijo (leite, ovo)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	massa [massa espiral] de atum		14,8/	20,4/	1,8/	8,1/	1,2/	0,9/	214,0/
	Salada	tomate, cenoura e milho		18,2	28,1	1,8	11,1	1,6	1,1	285,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
	Reforço	fruta da época		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com queijo	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); iogurte (leite); fiambre de frango (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Almoço	Sopa	couve-flor e cenoura		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
	Prato	bifinhos de frango com cogumelos e batata assada		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Legumes	alface, beterraba e cebola		26,0/	21,8/	6,7/	4,5/	0,7/	0,4/	233,7/
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		28,1	26,4	7,6	6,6	1,1	0,5	279,9
	Lanche	iogurte sólido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com fiambre de frango		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Reforço	bolacha maria		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
				1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
4ª-feira	Pequeno	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Almoço	pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Almoço	Sopa	de couve lombarda	iogurte (leite); pão (glúten); sopa (aipo); medalhões de pescada; leite creme (leite); queijo (leite, ovo)	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	medalhões de pescada no forno com arroz de tomate e couve lombarda		22,6/	22,8/	4,9/	5,3/	0,8/	0,4/	230,6/
	Legumes	incorporados: couve lombardo, brócolos e couve-flôr		28,5	31,5	5,7	7,9	1,2	0,5	313,0
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
	Reforço	fruta da época		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª-feira	Pequeno	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Almoço	pão de mistura com queijo	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); fiambre de peru (leite, soja); leite achocolatado (leite); esparguete (glúten); iogurte (leite)	6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e aipo]		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
	Prato	pá de porco fatiada e estufada com esparguete		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Salada	alface, cenoura e pimento		23,2/	28,5/	6,1/	7,5/	1,8/	0,8/	274,0/
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		25,4	37,0	6,8	9,8	2,2	0,8	336,8
	Lanche	leite achocolatado		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com fiambre de peru		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
	Reforço	iogurte sólido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
				1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
6ª-feira	Pequeno	iogurte líquido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Almoço	pão de mistura com fiambre de peru	leite; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); sopa (aipo); ovo; queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Almoço	Sopa	de couve coração com feijão frade		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	saladinha de ovo com grão de bico [ovo, grão de bico e batata]		19,8/	41,4/	5,2/	9,1/	2,0/	0,4/	330,3/
	Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha		21,5	45,6	5,7	12,0	2,5	0,4	380,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	leite simples m/g		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
	Reforço	fruta da época		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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 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.



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

Semana de 25 de Fevereiro a 1 de Março de 2019

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Almoço	Sopa	de couve lombarda	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo); sopa (aipo); massa (glúten);	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	massa macarronete à bolonhesa [carne de vaca]	carne picada (glúten, soja, sulfitos); leite; fiambre de peru (leite, soja)	16,7/ 17,9	21,4/ 28,5	3,1/ 3,4	16,2/ 18,3	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	299,1/ 352,9
	Salada	alface, cenoura e milho		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
	Lanche	leite simples m/g		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Lanche	pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
3ª-feira	Pequeno Almoço	leite simples m/g		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pequeno Almoço	pão de mistura com manteiga		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
Almoço	Sopa	creme de brócolos e couve flor	leite; pão (glúten); manteiga (leite);	26,6/ 29,4	23,1/ 31,6	7,2/ 7,9	17,2/ 22,2	3,8/ 4,6	0,6/ 0,6	355,8/ 446,4
	Prato	petinga frita com arroz de cenoura	queijo (leite, ovo);	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Legumes	incorporados: cenoura ; salada de tomate e cebola	sopa (aipo); petinga frita [petinga, farinha (glúten)]; pudim (leite); iogurte (leite)	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
	Lanche	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	pão de mistura com queijo		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
	Reforço	iogurte sólido		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
4ª-feira	Pequeno Almoço	leite achocolatado m/g		4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Pequeno Almoço	pão de mistura com queijo		30,6/ 34,3	20,8/ 28,6	6,8/ 7,8	5,9/ 8,3	1,1/ 1,5	0,6/ 0,6	259,9/ 328,2
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	leite; pão (glúten); queijo (leite, ovo);	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Prato	frango assado com massa esparguete salteada com alho e orégãos	sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite)	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Salada	beterraba, pepino e cenoura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Lanche	pão de mistura com doce		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
	Reforço	fruta da época		2,5	13,1	4,5	1,2	0,2	0,2	74,5
5ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte líquido		25,4/ 27,5	18,5/ 23,1	4,9/ 5,7	14,4/ 17,1	1,3/ 1,6	1,1/ 1,2	305,7/ 357,2
	Pequeno Almoço	pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Almoço	Sopa	de curgete	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo);	0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
	Prato	saladinha de cavala [cavala, batata e legumes]	cavala; fiambre de peru (leite, soja);	6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão-verde	bolacha maria (glúten, lactose, soja)	1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
	Lanche	sumo de fruta 100%		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
	Lanche	pão de mistura com queijo		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Reforço	bolacha maria		21,8/ 29,8	31,1/ 44,3	7,0/ 8,3	6,6/ 9,9	1,5/ 2,2	0,3/ 0,3	272,8/ 388,0
	Lanche	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	iogurte líquido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
6ª-feira	Pequeno Almoço	iogurte sólido		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Pequeno Almoço	pão de mistura com queijo		6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
Almoço	Sopa	creme de alho francês	iogurte (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo);	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	feijoada à transmontana com forma de arroz branco [carne de vaca, carne de porco e feijão vermelho]	sopa (aipo); feijoada à transmontana [chouriço (soja)];	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Legumes	incorporados: repolho, cenoura e couve lombarda	fiambre de peru (leite, soja); iogurte (leite)	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
	Lanche	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Lanche	pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Reforço	iogurte líquido		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6

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.

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.

