

Semana de 4 a 8 de Janeiro de 2021

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); massa (glúten); atum; pão (glúten); fiambre (soja, leite)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0	
	Prato	massa de atum [massa espiral, atum e legumes]		17,6	24,1	0,8	12,9	1,3	0,7	282,7	
	Salada	cenoura, couve roxa e milho		3,2	6,3	1,5	2,5	0,0	0,1	26,1	
Pão - Sobremesa		mistura		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		sumo de fruta 100%		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3	
		pão de mistura com fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	sopa (aipo); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	4,3	16,2	4,9	1,2	0,2	0,2	94,2	
	Prato	bifinhos de frango salteados com legumes e arroz branco		31,1	24,7	0,6	7,7	1,4	0,4	295,1	
	Legumes	curgete, cenoura e brócolos		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4	
Pão - Sobremesa		mistura		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
		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	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8	
	Prato	saladinha de batata com ovo cozido e legumes		21,5	45,6	5,7	12,0	2,5	0,4	380,4	
	Legumes	feijão verde, cenoura e ervilhas		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4	
Pão - Sobremesa		mistura		gelatina	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
		pão de mistura com doce									
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de macedónia de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]	sopa (aipo); massa (glúten); chouriço de carne (soja); pão (glúten); leite; queijo (leite, ovo)	3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6	
	Prato	massa à lavrador [massa riscada, carne de vaca, carne de porco, chouriço de carne, feijão		23,5	16,7	2,9	11,9	3,1	0,8	267,5	
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda, repolho e</i>		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		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									
6ª-feira											
Almoço	Sopa	couve lombarda	sopa (aipo); petinga (peixe, glúten); pão (glúten); iogurte (leite); fiambre (leite, soja)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8	
	Prato	petinga frita com arroz de tomate		11,9	17,5	1,5	10,7	2,2	0,2	216,1	
	Salada	alface, milho e beterraba		2,5	4,9	1,1	0,5	0,0	0,0	7,6	
Pão - Sobremesa		mistura		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte liquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6	
		pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	

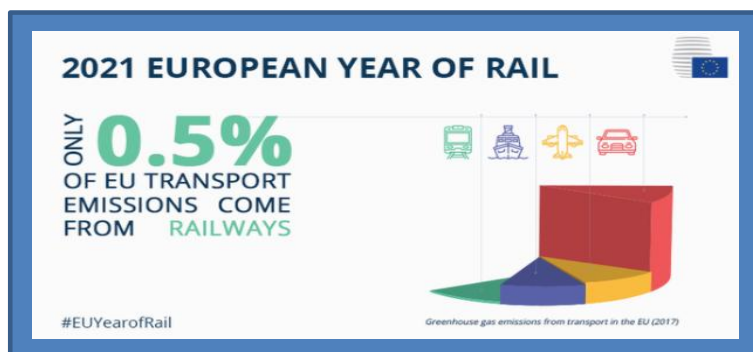
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 11 a 15 de Janeiro de 2021

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e cenoura	sopa (aipo); rolo de carne (glúten, soja, leite); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	rolo de carne [carne de vaca e porco] no forno com massa cotovelos		16,9	25,8	0,9	18,2	0,8	0,1	336,9
	Salada	alface, tomate e cenoura		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
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	6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de feijão verde	sopa (aipo); pescada; pão (glúten); leite; fiambre (leite, soja)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	pescada no forno com arroz de tomate e couve lombarda		21,0	25,5	1,3	6,7	1,0	0,4	248,6
	Salada	tomate e cenoura ; <i>incorporados: couve lombarda</i>		1,1	6,3	1,5	0,5	0,0	0,0	7,5
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 fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve coração e lentilhas	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	4,7	13,6	3,7	1,5	0,2	0,2	87,5
	Prato	perninha de frango estufada com massa espiral		35,8	21,8	1,2	8,4	1,5	0,4	308,3
	Salada	alface e milho e couve roxa		6,1	8,1	1,8	1,4	0,0	0,0	15,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
		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	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); salmão; pão (glúten); pudim (leite); fiambre (leite, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de salmão com feijão frade [salmão, batata e feijão frade]		25,9	27,1	3,8	31,6	5,9	0,2	499,0
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura		2,8	0,3	0,1	5,1	2,5	0,1	34,1
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Lanche		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete	sopa (aipo); chouriço de carne (soja); pão (glúten); leite achocolatado (leite); queijo (leite, ovo)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	arroz de peru no forno com chouriço		31,2	32,6	1,0	6,8	1,1	0,3	320,3
	Salada	alface, pepino e couve roxa		1,0	2,0	1,9	0,2	0,0	0,0	13,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite achocolatado		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
		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	

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.



Semana de 18 a 22 de Janeiro de 2021

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); ovo; pão (glúten); leite; manteiga (leite, soja)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	massa de ovo colorida [ovo cozido, massa espiral e legumes]		13,6	26,9	2,5	11,9	2,4	0,4	271,5
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilha e milho</i>								
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 manteiga	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho francês	sopa (aipo); carne picada (glúten, soja, leite); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	2,8	14,6	6,6	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	chili de carne [carne de vaca] com feijão preto e arroz branco		40,5	63,8	6,3	8,9	2,3	0,3	500,8
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, couve lombardo e repolho</i>								
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte líquido		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	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); filetes de pescada (glúten); pão (glúten); gelatina (sulfitos); fiambre de frango (leite, soja)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	filetes de pescada panados no forno com salada de batata e legumes		21,3	25,9	0,7	6,7	1,0	1,0	251,9
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde</i>		6,9	12,6	2,9	2,3	0,0	0,2	52,1
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de coração e feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	perninha de frango assada com orégãos e massa cotovelinhos		35,8	21,8	1,2	8,4	1,5	0,4	308,3
	Salada	couve roxa, tomate e milho		4,8	6,8	1,5	2,3	0,0	0,1	44,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		sumo de fruta 100%		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
		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	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); pastéis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten); iogurte (leite); fiambre (leite, soja)	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	pasteis de bacalhau fritos com arroz de cenoura		16,3	37,6	2,1	23,5	3,1	1,3	430,8
	Salada	alface, cenoura e beterraba		6,9	17,0	4,0	0,7	0,0	0,0	23,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
		pão de mistura com fiambre de peru	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 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

O Pacto Ecológico Europeu tem por objetivo melhorar o bem estar das pessoas. Ao tornar a Europa climaticamente neutra e ao proteger o nosso habitat natural beneficiaremos as pessoas, o planeta e a economia. Ninguém ficará para trás.

A UE:



Tornar-se-á climaticamente neutra a partir de 2050



Protegerá as vidas humanas, dos animais e das plantas, reduzindo a poluição



Ajudará as empresas a tornarem-se líderes mundiais em produtos e tecnologias limpas



Ajudará a assegurar uma transição justa e inclusiva

Semana de 25 a 29 de Janeiro de 2021

				alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de abóbora		sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); leite achocolatado (leite); queijo (leite, ovo)	2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	almondegas [carne de vaca] estufadas com massa esparguete			17,1	26,8	1,7	18,2	0,8	0,1	342,0
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, cenoura e milho</i>									
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
		leite achocolatado		6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2	
		Lanche	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
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos		sopa (aipo); abrótea; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	abrótea no forno com arroz de couve lombarda			24,4	25,0	0,9	7,1	1,0	0,4	264,3
	Legumes/Salada	<i>incorporados: couve lombarda ; salada: tomate e couve roxa</i>									
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 fiambre de peru		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda		sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); iogurte (leite)	3,8	14,2	4,3	1,4	0,2	0,2	84,5
	Prato	perna de peru estufada com cogumelos e massa espiral			30,6	24,1	0,8	10,8	2,5	0,3	315,4
	Salada	alface, beterraba e cenoura			6,6	8,4	1,7	2,3	0,1	0,0	16,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
		Lanche	iogurte líquido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
			pão de mistura com marmelada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de cenoura		sopa (aipo); bacalhau; leite creme (leite); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	bacalhau à espanhola [bacalhau, batata, tomate, pimento e cenoura]			14,7	22,2	3,8	5,4	0,8	2,4	198,1
	Salada	<i>incorporados: tomate, pimento e cenoura</i>									
Pão - Sobremesa	mistura	leite creme		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5	
		Lanche	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
			pão de mistura com fiambre de frango		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de alho francês e cenoura		sopa (aipo); chouriço de carne (soja); pão (glúten); leite; queijo (leite, ovo)	2,8	14,6	6,6	1,5	0,2	0,2	81,9
	Prato	feijoadà portuguesa [carne de porco, chouriço e feijão branco] com arroz branco			33,0	41,9	5,2	13,6	3,5	0,9	425,3
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, couve lombarda e</i>									
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/ 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

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.

ENERGIA

Descarbonizar o setor da energia



A produção e a utilização de energia são responsáveis por mais de **75 %** das emissões de gases com efeito de estufa da UE

EDIFÍCIOS

Renovar os edifícios para ajudar as pessoas a baixar as contas de eletricidade e reduzir a utilização de energia



40 % do nosso consumo de energia tem origem nos edifícios