

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	Barrinhas de pescada (moluscos, glúten, crustáceos); Crepes vegetarianos (glúten, soja, sésamo); Pão (glúten)	17,6	25,3	10,1	1,7	0,2	0,5	143,2
	Normal	barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura		21,8	63,2	2,9	20,0	1,1	0,3	523,4
	Vegetariana	crepes vegetarianos no forno com arroz de cenoura		8,3	61,7	8,5	12,1	2,2	0,3	394,1
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de repolho	Massa (glúten); Seitan (glúten, soja); Pão (glúten)	18,5	28,7	8,6	1,9	0,1	0,4	161,8
	Normal	febras de porco em cebolada com massa macarronete		32,5	31,8	3,5	13,6	3,1	0,6	382,1
	Vegetariana	seitan em cebolada com massa macarronete		21,4	33,6	3,5	9,2	1,5	0,4	307,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		5,0	13,8	3,8	0,8	0,0	0,3	81,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de abóbora com couve flor	Abrótea; Pudim (leite); Pão (glúten)	20,1	27,7	11,9	1,8	0,2	0,5	163,0
	Normal	abrótea no forno com orégãos e batata cozida		23,3	28,6	6,3	7,4	1,1	0,7	276,7
	Vegetariana	salada de grão de bico com cenoura e batata cozida		18,1	81,0	8,1	10,0	1,3	0,5	495,0
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		3,8	8,2	8,2	0,4	0,0	0,3	50,3
	Sobremesa	fruta da época/pudim		1,2/ 4,7	16,7/ 27,5	16,5/ 20,9	0,5/ 4,5	0,1/ 3,5	0,0/ 0,6	75,6/ 168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	Massa (glúten); Pão (glúten)	19,4	28,1	10,5	1,9	0,2	0,5	163,9
	Normal	massa de frango (massa cotovelinhos)		36,7	42,1	8,3	26,0	5,1	0,6	551,8
	Vegetariana	massa de legumes (pimento e cenoura) com feijão branco		12,5	38,2	7,1	8,3	1,3	0,4	279,7
	Salada/Legumes	tomate, milho e pimento		2,7	13,0	3,4	1,1	0,1	0,3	71,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Feriado									

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.

PÃO POR DEUS

O costume do “Pão por Deus” surge em Portugal no século XV, mas ganha relevância após o terramoto de 1755, em Lisboa, precisamente a 1 de novembro. A cidade viu-se assolada pela fome; os mais necessitados percorriam as ruas da capital pedindo o “Pão por Deus” o que reforçou, entre os habitantes, a necessidade de partilhar os alimentos com quem mais precisava.

A tradição dita que as crianças saíam à rua, no dia 1 de novembro, para pedir de porta em porta, o “Pão por Deus” declamando versos ou cantigas, e em troca recebem pão, bolos ou frutos secos.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca		17,7	27,2	12,0	1,9	0,2	0,5	152,1
	Normal	rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com massa esparguete	Rolo de carne (glúten, soja, sulfitos);	29,1	28,4	1,2	15,9	4,4	0,4	376,5
	Vegetariana	hambúrguer de quinoa e legumes no forno com massa esparguete	Esparguete (glúten); Hambúrguer de quinoa (glúten, soja); Pão (glúten)	24,4	101,7	6,0	22,0	1,2	0,3	505,7
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		3,1	4,3	4,2	0,7	0,1	0,0	34,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão frade com hortaliça		22,1	34,6	14,1	2,2	0,3	0,5	202,4
	Normal	posta de peixe escamudo com arroz de cenoura		27,9	40,3	7,8	15,2	2,2	0,8	411,9
	Vegetariana	arroz de favas com tomate e cenoura	Escamudo; Pão (glúten)	18,5	53,5	7,8	8,4	1,3	0,3	367,1
	Salada/Legumes	alface, beterraba e milho		4,7	15,6	6,1	0,8	0,0	0,5	87,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de curgete		17,3	24,9	9,7	1,7	0,2	0,5	139,9
	Normal	massa à lavrador (carne vaca, frango, massa macarronete, feijão vermelho e legumes)		32,5	44,2	8,8	17,3	3,7	0,5	462,7
	Vegetariana	massada vegetariana (massa macarronete, feijão vermelho e legumes)	Massa (glúten); Pão (glúten)	20,1	65,2	6,7	8,3	1,0	0,4	414,5
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda		6,9	20,6	6,1	1,2	0,0	0,5	61,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora		16,4	24,4	9,1	1,6	0,2	0,5	133,6
	Normal	pescada no forno com arroz de ervilhas		30,6	40,5	5,9	16,5	2,4	1,0	435,5
	Vegetariana	legumes no forno (abóbora e cenoura) com arroz de ervilhas	Pescada; Pão (glúten)	5,9	40,3	5,8	14,6	2,2	0,5	319,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		3,7	8,7	8,5	0,2	0,0	0,4	50,4
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,2/ 0,5	16,7/ 15,0	16,5/ 15,0	0,5/ 0,6	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de espinafres		18,4	24,3	9,1	2,2	0,2	0,8	147,1
	Normal	perninha de frango no forno com batata assada		39,4	26,2	3,9	18,5	3,0	0,8	431,7
	Vegetariana	seitan no forno batata assada	Seitan (glúten, soja); Pão (glúten)	18,8	25,3	1,5	15,3	2,3	0,4	317,8
	Salada/Legumes	alface, pepino e cenoura		2,9	4,3	4,1	0,5	0,1	0,1	32,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.

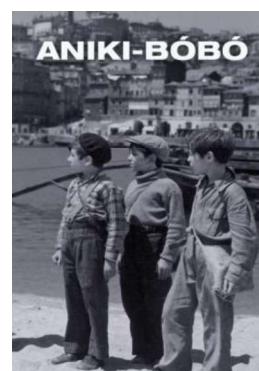
A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Aniki-Bóbó
(1942)
Manoel de Oliveira

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 "ógrafo", tem significado de gravar.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)	Atum; Pão (glúten)	23,2	30,3	13,9	2,9	0,4	0,5	194,9
	Normal	empadão de arroz com atum , ervilhas e cenoura no forno		30,6	46,4	4,4	20,5	2,0	1,4	496,2
	Vegetariana	empadão de arroz com ervilhas e cenoura no forno		14,6	56,5	5,7	8,2	1,3	0,4	364,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		4,3	5,2	4,6	0,5	0,1	0,0	41,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de alho francês	Massa macarronete (glúten); Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	18,1	26,6	10,8	1,8	0,2	0,5	150,6
	Normal	carne de porco estufada com massa macarronete		28,7	29,4	1,8	31,9	9,4	0,6	522,6
	Vegetariana	estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e macarronete		25,5	71,4	11,4	9,4	1,4	0,6	477,4
	Salada/Legumes	curgete, cogumelos e feijão verde salteados		4,6	5,6	4,6	0,9	0,3	0,0	48,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	Bacalhau fresco; Ovo; Pão (glúten)	20,3	30,8	10,4	1,8	0,1	0,5	176,9
	Normal	bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau fresco, ovo raspado e batata)		44,2	44,6	3,1	17,6	3,3	0,7	518,5
	Vegetariana	curgete no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)		9,1	34,6	7,4	8,0	1,2	0,6	249,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e milho		3,7	12,4	2,9	1,0	0,0	0,3	72,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	Massa (glúten); Pão (glúten)	17,5	26,0	10,2	1,7	0,2	0,5	144,8
	Normal	perna de peru no forno fatiada com massa espiral salteada		36,2	31,4	3,7	21,1	5,4	0,8	462,9
	Vegetariana	massada de lentilhas com feijão verde		19,6	47,7	5,0	8,2	1,2	0,2	346,6
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		4,0	7,0	6,2	0,2	0,0	0,1	44,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve flor	Filete de pescada; Rissóis de tofu com espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); Gelatina (sulfitos); Pão (glúten)	20,0	27,0	11,4	1,7	0,1	0,4	159,2
	Normal	filete de pescada no forno com arroz de couve e tomate		30,5	46,7	5,3	16,8	2,4	0,9	462,7
	Vegetariana	rissóis de tofu com espinafres fritos com arroz de couve e tomate		11,1	68,1	6,0	19,5	3,0	0,2	498,4
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		3,1	4,3	4,2	0,7	0,1	0,0	34,4
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,2/ 3,0	16,7/ 27,5	16,7/ 27,2	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 121,5
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 capitação prevista para cada dose individual.

Sangue do Meu Sangue

(2011)

João Canijo

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINEMA





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca	Carne picada (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten); Soja; Pão (glúten)	17,7	27,2	12,0	1,9	0,2	0,5	152,1
	Normal	esparguete à bolonhesa		30,4	30,3	2,7	13,1	3,3	0,6	363,4
	Vegetariana	bolonhesa de soja com massa esparguete		25,0	41,3	6,7	19,5	2,7	0,2	443,5
	Salada/Legumes	alface, milho e tomate		3,7	12,4	2,9	1,0	0,0	0,3	72,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de brócolos e couve flor	Red-fish; Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	23,4	28,5	12,6	2,5	0,2	0,5	186,0
	Normal	red fish no forno com arroz de cenoura		31,1	45,5	5,3	18,6	2,8	0,8	477,6
	Vegetariana	legumes gratinados (pimento e cogumelos) com ervilhas e arroz de cenoura		16,7	53,9	10,1	15,9	2,4	0,7	429,6
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos		3,6	6,4	5,3	0,6	0,1	0,1	44,9
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,2/0,5	16,7/15,0	16,5/15,0	0,5/0,6	0,1/0,0	0,0/0,0	75,6/65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de abóbora e feijão verde	Massa espiral (glúten); Pão (glúten)	17,6	27,0	11,1	1,8	0,3	0,5	150,3
	Normal	frango estufado com ervilhas e massa espiral		43,7	34,5	3,5	12,4	2,2	0,8	427,4
	Vegetariana	massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês e tomate)		17,7	67,0	5,8	10,6	1,4	0,2	436,5
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		5,0	13,8	3,8	0,8	0,0	0,3	81,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão branco e espinafres	Filetes panados (pescada, glúten); Ovo; Pão (glúten)	20,5	28,7	9,4	2,3	0,3	0,8	174,8
	Normal	filetes de pescada panados no forno com salada de batata (batata, ovo e legumes)		42,3	31,7	8,7	18,7	3,7	1,2	465,3
	Vegetariana	salada de 3 feijões com batata cozida e legumes		19,3	60,3	3,3	8,1	1,2	0,5	396,0
	Salada/Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde		5,1	9,9	5,5	0,5	0,1	0,1	64,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	Pão (glúten)	16,3	23,7	8,6	1,5	0,1	0,4	129,8
	Normal	feijoada à portuguesa (frango, feijão branco e legumes) com arroz branco		27,2	52,0	5,3	28,4	5,3	0,7	576,4
	Vegetariana	feijoada vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco		23,4	84,9	7,3	15,9	2,3	0,6	583,4
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda		6,9	20,6	6,1	1,2	0,0	0,5	61,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 (*):

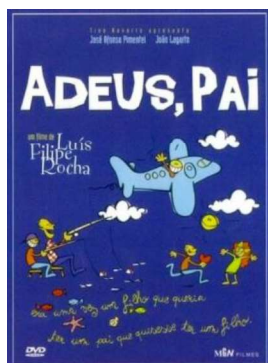
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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.

ADEUS, PAI
(1996)
Luís Filipe Rocha

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e feijão verde	Calamares (pota, glúten); Hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); Pão (glúten)	17,6	27,0	11,1	1,8	0,3	0,5	150,3
	Normal	calamares no forno com arroz de cenoura		9,5	62,7	2,9	20,2	1,1	0,3	473,4
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura		20,1	102,6	2,9	21,2	1,1	0,3	486,1
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		4,1	6,4	5,9	0,4	0,0	0,1	43,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda	Massa (glúten); Pão (glúten)	20,7	29,8	10,6	1,8	0,2	0,5	174,7
	Normal	massa de aves (frango e peru)		24,6	30,3	2,7	18,7	4,1	0,4	391,3
	Vegetariana	massa de feijão branco e brócolos		22,4	52,4	5,1	9,3	1,4	0,3	388,1
	Salada/Legumes	alface, couve em juliana e milho		5,4	12,2	2,6	1,0	0,0	0,3	78,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de brócolos	Salmão; Pão (glúten)	19,7	25,2	9,8	2,3	0,2	0,5	156,6
	Normal	saladina de salmão com batata e feijão frade		25,7	27,7	3,0	35,7	6,5	0,4	537,4
	Vegetariana	saladina de batata com feijão frade		28,4	80,5	10,3	8,8	1,7	0,3	521,8
	Salada/Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde		5,1	9,9	5,5	0,5	0,1	0,1	64,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)	Pão (glúten)	18,1	24,3	7,6	1,8	0,2	0,4	142,1
	Normal	perna de frango no forno com arroz branco		40,0	42,9	2,9	18,8	3,1	0,8	504,5
	Vegetariana	grão de bico no forno com pimento e arroz branco		15,7	72,0	3,2	17,5	2,4	0,4	516,5
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		3,7	8,7	8,5	0,2	0,0	0,4	50,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor	Massa (glúten); Ovo; Crepes vegetarianos (glúten, soja, sésamo); Gelado (leite); Pão (glúten)	22,2	30,5	14,0	2,0	0,3	0,5	184,2
	Normal	massa de ovo colorido (ovo cozido, ervilha, cenoura, milho e massa espiral)		17,7	28,6	4,1	9,9	2,4	0,6	274,6
	Vegetariana	crepes vegetarianos no forno com massa espiral		9,8	55,4	6,8	5,6	1,3	0,2	316,9
	Salada/Legumes	alface, pimento e cenoura		3,0	4,8	4,5	0,5	0,1	0,1	34,6
	Sobremesa	fruta da época/gelado		1,2/ 4,1	16,7/ 35,3	16,5/ 34,5	0,5/ 11,3	0,1/ 10,5	0,0/ 0,0	75,6/ 255,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 (*):

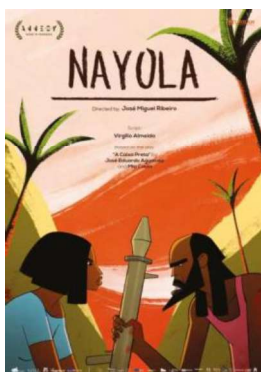
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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.

**NAYOLA
(2022)**

José Miguel Ribeiro



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.