

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de curgete	sopa (sulfitos); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); massa (glúten); pão (glúten)	3,4	23,1	13,4	2,0	0,3	0,5	122,3
	Prato	douradinhos no forno com massa		21,5	50,2	1,2	20,8	1,2	0,2	476,2
	Vegetariano	legumes à bolonhesa com feijão branco e massa		26,4	72,2	8,6	9,7	1,6	0,2	487,3
	Salada	pepino, milho e tomate		2,6	12,5	2,9	1,1	0,1	0,3	69,2
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos); chouriço (soja); cogumelos (sulfitos); aletria (glúten, leite); pão (glúten)	3,9	17,8	9,3	1,5	0,3	0,3	99,7
	Prato	arroz de aves à antiga		38,2	40,1	0,6	26,5	6,4	0,1	555,9
	Vegetariano	feijão estufado com cogumelos e arroz		20,7	81,8	2,4	8,6	1,1	0,1	491,2
	Salada	cenoura e couve roxa		2,2	6,2	5,4	0,0	0,0	0,1	32,0
	Sobremesa	fruta da época / doce (aletria)		1,1/ 5,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,1	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	0,0/ 0,1	74,9/ 151,7
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (sulfitos); filetes de pescada; tofú (soja); pão (glúten)	3,6	18,8	9,4	1,3	0,1	0,5	101,0
	Prato	salada camponesa com pescada no forno		33,8	44,3	6,2	10,9	1,5	0,7	414,0
	Vegetariano	salada camponesa com tofu		25,3	45,5	6,7	16,5	2,2	0,4	435,8
	Salada	alface, cenoura e milho		3,6	12,9	3,3	0,8	0,0	0,4	72,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	5,2	20,2	10,4	1,3	0,1	0,5	112,9
	Prato	rancho de carnes (frango e porco)		35,6	42,6	7,0	16,1	3,1	0,5	460,0
	Vegetariano	massa de lentilhas e feijão verde salteado		21,7	60,8	4,8	8,5	1,3	0,1	412,1
	Salada	tomate, cenoura e cebola		0,9	5,1	4,8	0,2	0,0	0,1	24,8
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de grão de bico com couve coração	sopa (sulfitos); tintureira; seitan (glúten, soja); pão (glúten)	3,6	21,4	7,7	1,7	0,2	0,4	115,4
	Prato	arroz de tintureira com legumes (cenoura e couve)		33,9	37,9	5,9	7,8	1,1	0,9	359,9
	Vegetariano	filetes de seitan com arroz		19,4	42,5	1,0	8,6	1,4	0,1	330,6
	Salada	tomate, feijão verde e beterraba		3,5	10,4	9,6	0,4	0,1	0,3	58,2
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (*):

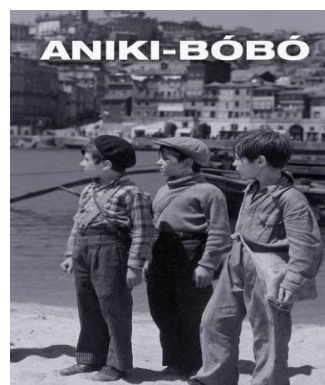
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

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.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve portuguesa		3,9	20,7	11,3	1,6	0,1	0,5	111,7
	Prato	rolo de carne com massa de ervilhas	sopa (sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa	23,5	25,2	2,0	24,5	1,1	0,2	417,5
	Vegetariano	massa de ervilhas, milho e cogumelos	(glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	15,9	36,1	4,2	9,3	1,4	0,4	294,0
	Salada	tomate, pepino e cebola		1,3	3,3	3,1	0,5	0,1	0,0	21,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor		5,7	23,8	13,9	1,8	0,1	0,5	137,2
	Prato	abrótea no forno com arroz de cenoura	sopa (sulfitos); abrótea; pão (glúten)	27,6	35,5	3,5	7,4	1,1	0,5	322,5
	Vegetariano	grão de bico estufado com arroz		15,4	72,2	3,5	10,4	1,4	0,1	451,2
	Salada	milho, beterraba e alface		4,7	15,6	6,1	0,8	0,0	0,5	87,8
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de feijão verde com cenoura		3,6	19,6	9,8	1,7	0,3	0,4	107,1
	Prato	feijoada à brasileira (carne de porco, frango, feijão preto e cenoura) e arroz	sopa (sulfitos); pão (glúten)	32,7	63,5	4,0	16,8	3,5	0,5	542,0
	Vegetariano	feijoada vegetariana com arroz		23,4	84,5	6,6	8,8	1,3	0,3	520,1
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,5	5,6	5,4	0,5	0,1	0,1	31,8
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes		3,7	21,1	10,2	1,9	0,2	0,3	115,6
	Prato	solha no forno com salada de batata	sopa (sulfitos); solha; seitan (glúten, soja); pão (glúten)	35,0	31,7	8,7	9,9	1,6	0,8	357,2
	Vegetariano	jardineira de seitan		23,7	32,5	8,1	8,9	1,5	0,3	307,2
	Salada	milho, couve roxa e ervilha		6,4	17,2	3,8	0,9	0,1	0,3	102,2
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas		5,6	20,4	9,4	2,3	0,4	0,3	123,5
	Prato	peru no forno com massa	sopa (sulfitos); massa (glúten); soja; iogurte (leite); pão (glúten)	38,0	29,6	2,0	17,6	4,4	0,4	433,6
	Vegetariano	bolonhesa de soja com esparguete		42,1	77,5	7,8	20,6	2,9	0,2	670,7
	Salada	tomate, milho e cenoura		2,2	14,2	4,6	0,8	0,0	0,4	72,1
	Sobremesa	fruta da época / iogurte		1,1/	16,5/	16,3/	0,5/	0,2/	0,0/	74,9/
	Pão	de mistura		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
				4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

Sangue do Meu Sangue

5 de Novembro
DIA MUNDIAL DO CINE

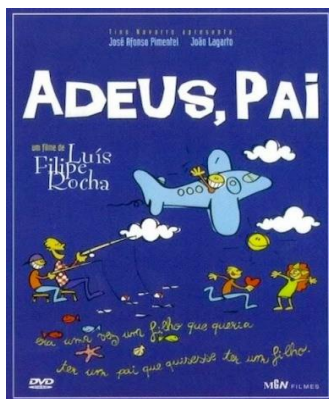


			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora com brócolos	sopa (sulfitos);	5,4	14,4	5,0	2,3	0,4	0,2	100,3
	Prato	calamares no forno com massa	calamares (pota,	13,2	66,5	1,2	25,5	1,2	0,2	551,2
	Vegetariano	massa com cenoura e feijão vermelho e brócolos	glúten);	23,2	72,6	6,0	9,4	1,2	0,2	484,3
	Salada	alface, tomate e pepino	massa (glúten); pão	3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de hortaliça	sopa (sulfitos);	5,0	15,7	7,1	1,9	0,3	0,2	98,8
	Prato	pá de porco estufada com cenoura e ervilhas e arroz	seitan	34,7	48,2	5,1	17,3	4,5	0,6	492,7
	Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e arroz	(glúten, soja);	21,4	45,4	4,0	9,2	1,4	0,2	354,8
	Salada	alface e couve roxa	cogumelos (sulfitos);	3,6	4,3	3,8	0,2	0,0	0,0	32,4
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos);	7,1	23,1	11,9	2,3	0,4	0,8	140,4
	Prato	salada de batata e pescada com legumes (cenoura e ervilha)	pescada;	31,1	27,9	5,9	9,3	1,4	0,7	322,0
	Vegetariano	batata com legumes salteados	gelado (leite);	18,2	45,6	11,6	8,9	1,4	0,2	337,6
	Salada	milho e tomate	pão (glúten)	1,9	11,6	2,1	0,8	0,0	0,3	60,5
	Sobremesa	fruta da época / gelado		1,1/ 4,1	16,5/ 35,3	16,3/ 34,5	0,5/ 11,3	0,2/ 10,5	0,0/ 0,0	74,9/ 255,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de alho francês com cenoura	sopa (sulfitos);	3,3	20,1	10,4	1,9	0,2	0,4	109,2
	Prato	frango assado com arroz	tofu (soja);	37,2	40,9	1,2	30,4	6,5	0,5	592,3
	Vegetariano	tofu estufado com arroz	pão (glúten)	19,3	42,6	2,4	15,3	2,1	0,2	389,1
	Salada	pepino, cenoura e beterraba		2,6	8,7	8,5	0,3	0,1	0,4	47,2
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (sulfitos);	5,4	14,1	4,7	2,3	0,4	0,2	98,4
	Prato	red fish no forno com arroz de tomate	red fish; pão	28,6	34,4	2,6	11,3	1,7	0,5	357,3
	Vegetariano	lentilhas guisadas com arroz de tomate	(glúten)	18,6	63,0	3,7	7,8	1,1	0,2	403,4
	Salada	alface, milho e couve roxa		5,0	13,8	3,8	0,8	0,0	0,3	81,4
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

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.

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de espinafres		4,8	18,6	8,4	1,8	0,2	0,8	109,9
	Prato	esparguete à bolonhesa	sopa (sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	23,4	37,7	1,8	24,7	1,2	0,2	469,6
	Vegetariano	massa com feijão branco e couve coração		21,9	68,7	2,6	8,6	1,2	0,2	443,0
	Salada	tomate, milho e cenoura		2,2	14,2	4,6	0,8	0,0	0,4	72,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura		5,2	20,2	10,4	1,3	0,1	0,5	112,9
	Prato	solha assada no forno com arroz		30,5	40,9	1,2	9,6	1,5	0,6	377,5
	Vegetariano	grão de bico em tomatada com arroz com curgete e alho francês	sopa (sulfitos); solha; leite	19,0	71,4	7,4	11,0	1,6	0,2	466,2
	Salada	alface, tomate e pepino	creme (leite); pão (glúten)	3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / leite creme		1,1/4,4	16,5/27,0	16,3/22,5	0,5/2,1	0,2/1,5	0,0/0,2	74,9/144,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de brócolos		6,6	15,5	5,3	2,3	0,4	0,3	109,4
	Prato	massa de frango com cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); soja; pão (glúten)	40,7	36,1	3,8	10,5	1,8	0,6	401,0
	Vegetariano	massa de soja		24,8	40,2	5,8	19,4	2,7	0,1	437,4
	Salada	couve roxa e milho		3,2	13,0	3,0	0,6	0,0	0,3	69,4
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura		2,7	18,0	7,9	1,1	0,1	0,4	92,7
	Prato	pescada à gomes de sá (com batata, ovo cozido, salsa)	sopa (sulfitos); pescada; ovo; pão (glúten)	37,2	23,8	2,0	18,0	3,6	0,9	409,1
	Vegetariano	salada de batata, feijão verde, milho e favas com cebola e salsa		20,4	50,0	7,1	8,7	1,3	0,5	363,2
	Salada	pepino, tomate e beterraba		2,7	8,2	8,2	0,5	0,1	0,3	47,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	à lavrador		7,8	29,7	15,3	2,2	0,2	0,5	168,0
	Prato	cubos de carne de porco estufados com massa	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	32,0	30,3	2,7	13,5	3,1	0,3	373,8
	Vegetariano	massa com feijão catarino estufado, milho e cenoura		19,1	67,2	4,7	8,4	1,0	0,4	420,1
	Salada	couve roxa e cenoura		2,2	6,2	5,4	0,0	0,0	0,1	32,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

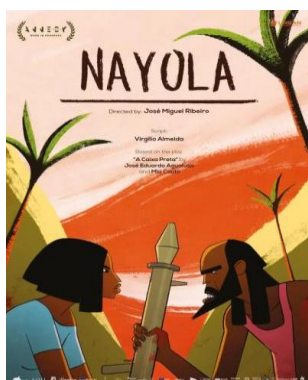
NOTA (*):

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

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.