



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
24 febra	Sopa	creme de ervilhas		11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco	sopa (alpo); almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); rissóis	16,7	38,2	1,4	17,9	0,8	0,1	384,6
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco	rissóis vegetarianos (glúten, soja, ovo, sulfitos); óleo de amendoim;	6,4	50,5	4,2	13,5	2,1	0,1	354,1
	S/ Glúten	fêveras de porco estufadas com arroz branco	vinagre (sulfitos)	23,7	34,5	2,1	9,6	2,2	0,2	324,1
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor		3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
31 febra	Sopa	de feijão vermelho e couve		11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco, ovo e salsa]		22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	282,1
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata	sopa (alpo); bacalhau fresco; ovo;	15,4	43,9	2,4	5,4	0,8	0,1	290,9
	S/ Glúten	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco, ovo e salsa]	vinagre (sulfitos)	22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	282,1
	Ovolactovegetariana	lentilhas estufadas com ovo e saladinha de batata		15,0	25,7	1,8	11,2	2,2	0,3	266,7
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
01 febra	Sopa	de couve coração com nabo		11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes		31,7	16,5	5,5	24,7	5,4	0,4	417,2
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]	sopa (alpo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	21,9	57,3	7,1	7,3	1,2	0,2	387,7
	S/ Glúten	frango estufado com massa espiral [s/glúten] e legumes [curgete, feijão verde e cenoura]		30,7	17,7	5,0	24,6	5,3	0,4	415,3
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : curgete, feijão verde e cogumelos		3,2	3,6	2,9	0,7	0,2	0,0	32,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
05 febra	Sopa	de feijão verde		11,8	21,0	5,5	1,6	0,1	0,3	116,6
	Prato	tintureira assada com arroz branco		25,0	35,6	1,0	5,6	0,8	0,6	296,4
	Vegetariana	favas estufadas com forma de arroz branco	sopa (alpo); tintureira; vinagre (sulfitos)	28,5	43,0	7,9	6,3	1,0	0,1	362,8
	S/ Glúten	tintureira assada com arroz branco		25,0	35,6	1,0	5,6	0,8	0,6	296,4
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
06 febra	Sopa	creme de legumes		10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa], couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]	sopa (alpo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
	S/ Glúten	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa s/ glúten, couve, cenoura e repolho]		29,4	36,1	5,0	15,4	3,0	0,3	402,5
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.

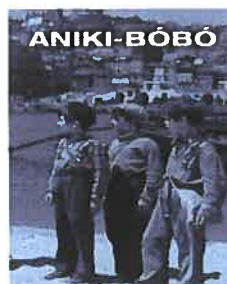
**Aniki-Bóbbó (1942)**

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
2ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (alpo); massa (glúten); cavala; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	massada de cavala		26,4	26,7	3,5	14,3	2,2	1,6	343,3
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		16,3	45,3	1,5	5,9	0,9	0,1	304,8
	S/ Glúten	massa espiral [s/glúten] com cavala		24,4	29,1	2,6	14,0	2,1	1,6	339,4
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		3,5	7,3	6,9	0,1	0,0	0,2	43,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de vegetais	sopa (alpo); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	peru estufado com forma de arroz branco		28,3	34,5	2,1	12,7	3,2	0,3	370,6
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com arroz branco		39,4	121,1	5,5	7,3	1,7	0,2	720,5
	S/ Glúten	peru estufado com forma de arroz branco		28,3	34,5	2,1	12,7	3,2	0,3	370,6
	Salada/Legumes	brócolos, curgete e couve-flor salteados		4,3	3,6	3,1	0,7	0,1	0,0	37,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	sopa (alpo); abrótea; seitan (glúten, soja); abrótea; vinagre (sulfitos)	12,5	20,1	6,0	2,1	0,2	0,5	120,4
	Prato	abrótea no forno com molho de limão e batata cozida		23,5	20,3	2,0	5,2	0,8	0,3	225,8
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	S/ Glúten	abrótea no forno com molho de limão e batata cozida		23,5	20,3	2,0	5,2	0,8	0,3	225,8
	Salada/Legumes	alface, cebola e tomate		1,2	1,8	1,7	0,2	0,0	0,0	13,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	creme de couve-flor	sopa (alpo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com massa esparguete		25,3	18,2	6,9	10,0	2,3	0,3	265,0
	Vegetariana	massada de leguminosas [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde e massa espiral]		19,9	48,6	8,6	6,7	1,0	0,3	337,4
	S/ Glúten	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com massa esparguete [s/glúten]		24,3	19,4	6,5	9,8	2,2	0,3	263,0
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de nabo e couve	sopa (alpo); salmão; vinagre (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	lombo de salmão no forno com arroz de brócolos		24,1	26,6	2,6	32,0	5,9	0,2	493,7
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		19,8	65,4	5,2	6,4	1,0	0,2	405,2
	S/ Glúten	lombo de salmão no forno com arroz de brócolos		24,1	26,6	2,6	32,0	5,9	0,2	493,7
	Salada/Legumes	alface e beterraba <b>incorporados:</b> brócolos		3,6	5,3	5,1	0,5	0,0	0,2	39,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.

**Sangue do Meu Sangue**  
(2011) - João Canijo

5 de Novembro  
DIA MUNDIAL DO CINEMA



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
22 feira	Sopa	de legumes	sopa (alpo); esparguete (glúten), carne picada (glúten, soja, sulfitos); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	esparguete à bolonhesa		19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado		12,0	55,3	0,9	12,6	0,8	0,1	285,2
	S/ Glúten	esparguete [s/glúten] à bolonhesa		19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Salada/Legumes	tomate, cogumelos e couve flor		3,0	2,8	2,5	0,5	0,1	0,0	27,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

30 feira	Sopa	de grão-de-bico com alho francês	sopa (alpo); solha; vinagre (sulfitos)	12,0	21,4	6,9	1,7	0,2	0,3	120,0
	Prato	solha assada com arroz de tomate		25,6	26,0	1,8	7,2	1,1	0,5	274,2
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate		13,1	59,9	3,3	7,9	1,0	0,1	369,0
	S/ Glúten	solha assada com arroz de tomate		25,6	26,0	1,8	7,2	1,1	0,5	274,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

04 feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (alpo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,0	17,9	6,2	1,8	0,2	0,1	106,9
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		31,2	32,2	5,4	14,5	3,0	0,3	387,1
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete		21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	S/ Glúten	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa [s/glúten], feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		30,3	33,4	5,0	14,3	3,0	0,3	385,2
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

05 feira	Sopa	de feijão verde	sopa (alpo); pescada; ovo; vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	filete de pescada com molho de orégãos e arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		26,1	28,0	2,3	10,3	1,9	0,5	312,0
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]		13,1	37,8	4,4	6,6	1,0	0,2	266,6
	S/ Glúten	filete de pescada com molho de orégãos e arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		26,1	28,0	2,3	10,3	1,9	0,5	312,0
	Ovolactovegetariana	arroz colorido com ovo [arroz, ovo, ervilhas, brócolos e abóbora]		13,8	28,2	2,6	12,0	2,4	0,3	278,4
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e juliana de alface		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

06 feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (alpo); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	frango assado com batata corada e legumes [couve coração, cenoura e feijão verde]		33,3	26,4	7,5	24,5	5,3	0,5	460,0
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, couve coração, cenoura e feijão verde]		193,0	52,8	7,1	6,4	1,0	0,3	350,6
	S/ Glúten	frango assado com batata corada e legumes [couve coração, cenoura e feijão verde]		33,3	26,4	7,5	24,5	5,3	0,5	460,0
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> couve coração, cenoura e feijão verde		2,3	59,0	3,7	0,4	0,1	0,1	36,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Va/or Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

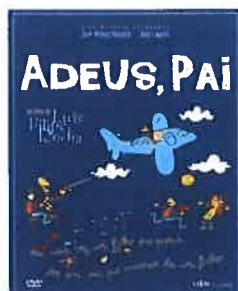
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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.

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
2ª feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos		12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	ovo mexido com arroz		11,0	32,8	0,6	11,3	2,3	0,3	280,6
	Vegetariana	cogumelos salteados com soja fina e arroz	sopa (alpo); ovo;	29,7	43,4	8,1	11,6	1,7	0,2	416,9
	S/ Glúten	ovo mexido com arroz	cogumelos (sulfitos);	11,0	32,8	0,6	11,3	2,3	0,3	280,6
	Salada/Legumes	tomate e pepino <b>incorporados:</b> cogumelos	soja; vinagre (sulfitos)	1,7	1,9	1,7	0,6	0,1	0,0	19,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve coração		11,3	22,0	6,0	1,7	0,2	0,3	129,0
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes		32,7	17,9	6,7	8,9	1,6	0,5	282,7
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e feijão branco]	sopa (alpo); massa (glúten);	20,8	57,0	6,9	7,0	1,2	0,2	379,6
	S/ Glúten	frango estufado com massa espiral [s/ glúten]	vinagre (sulfitos)	32,7	17,9	6,7	8,9	1,6	0,5	282,7
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> repolho, feijão verde e cenoura		2,9	5,6	4,9	0,3	0,1	0,1	35,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de feijão verde		11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata polvilhada com salsa		24,2	20,3	2,0	5,7	0,9	0,3	233,2
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]	sopa (alpo); bacalhau fresco; vinagre (sulfitos)	12,3	45,8	3,2	7,6	1,0	0,1	305,8
	S/ Glúten	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata		24,2	20,3	2,0	5,7	0,9	0,3	233,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de couve		8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	peru assado com arroz branco		26,0	33,5	1,9	15,0	3,9	0,4	376,7
	Vegetariana	feijoada de legumes [feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] com forma de arroz branco	sopa (alpo); vinagre (sulfitos)	21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	S/ Glúten	peru assado com arroz branco		26,0	33,5	1,9	15,0	3,9	0,4	376,7
	Salada/Legumes	couve roxa, beterraba e cenoura raspada		2,8	8,7	8,2	0,0	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	creme de ervilhas		11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	massada à marinheiro [tintureira, salmão, cebola, ervilhas e massa cotovelos]		24,2	16,1	1,7	18,6	3,3	0,4	328,5
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa de legumes [cebola e ervilhas]	sopa (alpo); tintureira; salmão; massa (glúten);	16,1	40,2	2,3	5,8	0,8	0,1	279,6
	S/ Glúten	massada à marinheiro [tintureira, salmão, ervilhas e massa espiral (s/glúten)]	vinagre (sulfitos)	23,7	16,4	1,7	18,7	3,3	0,4	328,2
	Salada/Legumes	gomos de tomate, pepino e cebola		0,8	1,9	1,8	0,3	0,1	0,0	12,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

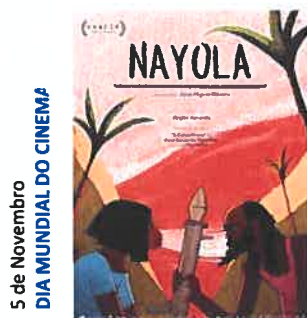
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**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.

NAYOLA (2022)  
José Miguel RibeiroBaseado na peça *A Caixa Preta* de José Eduardo Agualusa & Mia Couto, que co-escreveu o roteiro com Virgílio Almeida.5 de Novembro  
DIA MUNDIAL DO CINEMA