

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos)	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
	Prato	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz		15,8	56,6	1,2	5,6	0,8	0,1	346,8
	S/ Glúten	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		2,7	3,6	3,2	0,3	0,1	0,0	27,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve coração	sopa (aipo); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	frango assado com esparguete		31,4	22,5	1,7	24,7	5,3	0,4	441,4
	Vegetariana	esparguete com cogumelos e ervilhas		11,8	23,8	4,3	6,5	1,0	0,2	202,8
	S/ Glúten	frango assado com esparguete [sem glúten]		29,4	24,8	0,8	24,4	5,2	0,4	437,5
	Salada/Legumes	cenoura raspada e beterraba incorporados: cogumelos		1,4	6,0	5,8	0,0	0,0	0,3	29,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de couve	sopa (aipo); paloco; ovo; vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	saladina de migas de paloco [migas de paloco, batata cozida, ovo e salsa]		20,5	19,2	1,2	12,2	2,5	2,2	270,9
	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	saladina de migas de paloco [migas de paloco, batata cozida, ovo e salsa]		20,5	19,2	1,2	12,2	2,5	2,2	270,9
	Ovolactovegetariana	ovo cozido com pimento, tomate e cebola estufados com saladina de batata		11,0	21,4	3,1	11,3	2,2	0,3	233,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo); macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
	Prato	rancho de carnes [carne de porco, frango, grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
	S/ Glúten	rancho de carnes [carne de porco, frango, grão-de-bico, massa [s/glúten], couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Salada/Legumes	incorporados: 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
6ª feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); filetes de pescada; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	filete de pescada gratinado com arroz de ervilhas		21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
	Vegetariana	feijão preto estufado com pimento, tomate e cebola com saladina de batata		13,3	44,8	3,8	5,3	0,8	0,1	294,8
	S/ Glúten	filete de pescada no forno com arroz de ervilhas		21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
	Salada/Legumes	couve roxa, cebola e pimento		2,1	4,3	3,6	0,2	0,0	0,0	26,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

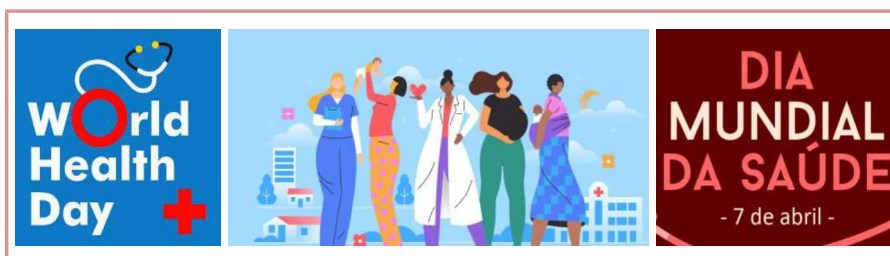
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (aipo); massa (glúten), hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	hambúrguer de aves com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]		20,9	16,2	5,3	11,0	3,0	0,3	247,9
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]		14,5	37,9	8,0	6,6	1,0	0,3	271,6
	S/ Glúten	febra de porco estufada com massa espiral [s/glúten] e legumes [couve, cenoura e feijão verde]		24,1	18,9	6,2	9,8	2,2	0,3	258,5
	Salada/Legumes	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
3ª feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); salmão; vinagre (sulfitos); pudim (leite)	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
	Prato	lombo de salmão no forno com arroz branco		19,3	32,6	1,0	27,1	5,0	0,2	455,8
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com arroz branco		39,4	121,1	5,5	7,3	1,7	0,2	720,5
	S/ Glúten	lombo de salmão no forno com arroz branco		19,3	32,6	1,0	27,1	5,0	0,2	455,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	pudim		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
4ª feira	Sopa	de cenoura e couve-flor	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	frango estufado com batata corada		30,4	20,9	2,6	8,4	1,5	0,4	282,5
	Vegetariana	lentilhas estufadas com batata corada		15,5	44,7	3,2	5,5	0,8	0,2	294,7
	S/ Glúten	frango estufado com batata corada		30,4	20,9	2,6	8,4	1,5	0,4	282,5
	Salada/Legumes	tomate, couve roxa e curgete		2,8	5,2	4,7	0,3	0,1	0,0	33,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
	Prato	feijoada de legumes [feijão manteiga, cenoura, couve, abóbora e cogumelos] com forma de arroz		21,8	68,5	8,2	6,9	1,1	0,2	428,8
	Vegetariana	feijoada de legumes [feijão manteiga, cenoura, couve, abóbora e cogumelos] com forma de arroz		21,8	68,5	8,2	6,9	1,1	0,2	428,8
	S/ Glúten	feijoada de legumes [feijão manteiga, cenoura, couve, abóbora e cogumelos] com forma de arroz		21,8	68,5	8,2	6,9	1,1	0,2	428,8
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, couve, abóbora e cogumelos		3,3	5,2	4,6	0,6	0,1	0,1	37,9
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	sopa (aipo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	carne de porco aos cubos com esparguete salteado		24,0	23,0	2,4	9,9	2,3	0,2	279,4
	Vegetariana	favas guisadas com esparguete salteado		7,8	27,2	3,2	5,9	0,9	0,1	195,8
	S/ Glúten	carne de porco aos cubos com esparguete [s/ glúten] salteado		24,0	23,0	2,4	9,9	2,3	0,2	279,4
	Salada/Legumes	alface, pepino e cenoura raspada		1,6	2,7	2,5	0,3	0,1	0,1	19,0
	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) / 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.

18 de Abril
Dia Internacional dos Monumentos e Sítios

"Património vivo: resposta de emergência em contextos de conflitos e desastres" foi o tema escolhido pelo International Council of Monuments and Sites – ICOMOS Internacional para o Dia Internacional dos Monumentos e Sítios de 2026.



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de alho francês	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	douradinhos de escamudo no forno com arroz de tomate	11,8	44,7	1,7	11,9	0,8	0,1	336,2
	Vegetariana	arroz de soja com tomate	28,6	43,1	8,0	6,3	1,0	0,1	363,6
	S/ Glúten	douradinhos de escamudo no forno com arroz de tomate	11,8	44,7	1,7	11,9	0,8	0,1	336,2
	Salada/Legumes	juliana de 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

3ª feira	Sopa	de cenoura e grão-de-bico	10,9	19,6	5,6	1,5	0,2	0,3	107,5
	Prato	esparguete de peru desfiado com ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento	24,5	18,9	5,5	6,8	1,1	0,3	235,6
	Vegetariana	estufado de legumes [ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento] com massa esparguete	14,1	38,8	8,5	6,8	1,1	0,2	274,8
	S/ Glúten	esparguete [s/glúten] de peru desfiado com ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento	23,5	20,1	5,1	6,7	1,1	0,3	233,6
	Salada/Legumes	incorporados: ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento	3,8	7,3	4,4	0,5	0,1	0,1	48,5
	Sobremesa	fruta da época	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

4ª feira	Sopa	creme de legumes	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos e salsa	31,4	36,6	2,6	17,1	1,7	1,1	430,2
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata e salsa	38,8	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,0
	S/ Glúten	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos e salsa	31,4	36,6	2,6	17,1	1,7	1,1	430,2
	Salada/Legumes	cebola, tomate e pepino	0,9	2,3	2,1	0,3	0,1	0,0	15,3
	Sobremesa	fruta da época	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

5ª feira	Sopa	de feijão verde	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	peito de frango no forno laminado com macarronete	25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]	12,4	36,1	6,2	8,2	1,2	0,2	269,5
	S/ Glúten	peito de frango no forno laminado com massa espiral [s/glúten]	25,8	23,0	2,4	6,8	1,1	0,3	258,5
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas	4,0	7,6	6,7	1,4	0,3	0,1	57,1
	Sobremesa	fruta da época	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

6ª feira	Sopa	de couve coração e curgete	9,6	18,8	6,6	1,7	0,2	0,3	108,2
	Prato	bacalhau fresco no forno com ervas Provence, salsa e arroz branco	20,9	32,6	1,0	5,7	0,9	0,3	269,6
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz branco	14,3	58,0	3,4	5,4	0,8	0,2	353,0
	S/ Glúten	bacalhau fresco no forno com ervas Provence, salsa e arroz branco	20,9	32,6	1,0	5,7	0,9	0,3	269,6
	Salada/Legumes	juliana de alface, beterraba e curgete	3,2	6,0	5,9	0,3	0,1	0,2	39,2
	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.

A **primavera** de 2026 no Hemisfério Norte tem início no dia **20 de Março**, às **14h45**.

Esta estação, que representa o renascer da natureza e o aumento gradual da luz do dia, estende-se até ao solstício de verão em 21 de Junho.



Teresa Cortez, Primavera, 1989
Painel cerâmico relevado,
Museu Nacional do Azulejo

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); rissóis vegetarianos (glúten, soja, ovo, sulfitos); óleo de amendoim; vinagre (sulfitos)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco		16,7	38,2	1,4	17,9	0,8	0,1	384,6
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco		6,4	50,5	4,2	13,5	2,1	0,1	354,1
	S/ Glúten	fêveras de porco estufadas com arroz branco		23,7	34,5	2,1	9,6	2,2	0,2	324,1
	Salada/Legumes	cenoura raspada, beterraba e pepino		1,9	6,5	6,3	0,2	0,1	0,3	34,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve	sopa (aipo); cavala; vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	saladinha de cavala [cavala e batata cozida] com molho de pimentos		24,7	20,5	2,3	13,8	2,1	1,5	307,0
	Vegetariana	lentilhas com molho de pimentos e batata cozida		15,4	43,9	2,4	5,4	0,8	0,1	290,9
	S/ Glúten	saladinha de cavala [cavala e batata cozida] com molho de pimentos		24,7	20,5	2,3	13,8	2,1	1,5	307,0
	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
4ª feira	Sopa	de couve coração com nabo	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	frango assado com massa espiral e legumes		31,7	16,5	5,5	24,7	5,4	0,4	417,2
	Vegetariana	massa espiral e legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]		21,9	57,3	7,1	7,3	1,2	0,2	387,7
	S/ Glúten	frango assado 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	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
5ª feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); ovo; vinagre (sulfitos); gelado (leite)	11,8	21,0	5,5	1,6	0,1	0,3	116,6
	Prato	frittata [ovo, cebola e cenoura raspada] com arroz branco		11,8	34,8	3,0	12,3	2,5	0,4	300,5
	Vegetariana	favas estufadas com arroz branco		7,0	37,8	2,7	5,6	0,8	0,1	232,9
	S/ Glúten	frittata [ovo, cebola e cenoura raspada] com arroz branco		11,8	34,8	3,0	12,3	2,5	0,4	300,5
	Ovolactovegetariana	frittata [ovo, cebola e cenoura raspada] com arroz branco		11,8	34,8	3,0	12,3	2,5	0,4	300,5
	Salada/Legumes	alface e gomos de tomate incorporados: cebola e cenoura raspada		1,5	3,5	3,3	0,2	0,0	0,1	21,2
	Sobremesa	gelado		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
6ª feira	Sopa	<u>Dia do Trabalhador</u>								
	Prato									
	Vegetariana									
	S/ Glúten									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

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.



O Dia do Trabalhador celebra-se no dia 1 de Maio, data que tem origem na primeira manifestação de 500 mil trabalhadores nas ruas de Chicago, e numa greve geral em todos os Estados Unidos, em 1886.

