

			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	saladina 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	carne de porco aos cubos com batata corada		22,9	20,9	2,6	9,4	2,2	0,3	261,1
	Vegetariana	lentilhas estufadas com batata corada		15,5	44,7	3,2	5,5	0,8	0,2	294,7
	S/ Glúten	carne de porco aos cubos com batata corada		22,9	20,9	2,6	9,4	2,2	0,3	261,1
	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	<b>incorporados</b> : 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	frango estufado com esparguete salteado		31,6	23,1	2,4	8,9	1,6	0,4	301,7
	Vegetariana	favas guisadas com esparguete salteado		7,8	27,2	3,2	5,9	0,9	0,1	195,8
	S/ Glúten	frango estufado com esparguete [s/ glúten] salteado		31,6	23,1	2,4	8,9	1,6	0,4	301,7
	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.

