



Alergénios (*) Prot. HC Açú. Lip AG Sat Sal Kcal

segunda feira

Sopa	feriado
Prato	
Vegetariana	
S/ Glúten	
Salada/Legumes	
Sobremesa	

terça feira

Sopa	de espinafres	sopa (alpo); 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

quarta feira

Sopa	de feijão vermelho e couve coração	sopa (alpo); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
Prato	perna de peru assada com esparguete		26,7	23,0	2,4	15,4	4,0	0,4	339,6
Vegetariana	esparguete com cogumelos e ervilhas		11,8	23,8	4,3	6,5	1,0	0,2	202,8
S/ Glúten	perna de peru assada com esparguete [sem glúten]		26,7	23,0	2,4	15,4	4,0	0,4	339,6
Salada/Legumes	cenoura raspada e beterraba <u>incorporados:</u> 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

quinta feira

Sopa	de couve	sopa (alpo); paloco; ovo; vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
Prato	saladinha 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	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico e salsa polvilhada]		12,0	44,9	2,6	7,5	1,0	0,1	300,2
S/ Glúten	saladinha 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 saladinha de batata		11,7	21,4	3,1	12,3	2,5	0,4	244,6
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

sexta feira

Sopa	de juliana de legumes	sopa (alpo); 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, carne de vaca, carne de frango, grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		38,1	32,9	7,6	11,5	2,4	0,4	388,5
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, carne de vaca, carne de frango, grão-de-bico, massa [s/glúten], couve, cenoura e repolho]		38,1	32,9	7,6	11,5	2,4	0,4	388,5
Salada/Legumes	<u>incorporados:</u> 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) / Açú.=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 Implantação da República Portuguesa foi o resultado de uma revolução organizada pelo Partido Republicano Português, iniciada no dia 2 de outubro e vitoriosa na madrugada do dia 5 de outubro de 1910, que destituiu a monarquia constitucional e implantou um regime republicano em Portugal.



santa maria da feira
Município

Alergénios (*) Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

segunda 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

terça feira

Sopa	de espinafres	sopa (aipo); salmão; vinagre (sulfitos);	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	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quarta feira

Sopa	de cenoura e couve-flor	sopa (aipo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
Prato	frango estufado com esparguete salteada		31,5	23,9	3,2	24,6	5,3	0,4	446,8
Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete		16,3	45,3	1,5	5,9	0,9	0,1	304,8
S/ Glúten	frango estufado com massa esparguete [s/glúten]		29,5	26,3	2,3	24,3	5,2	0,4	442,9
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

quinta feira

Sopa	de feijão vermelho com couve coração	sopa (aipo); ovo; vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
Prato	ovo tipo à Brás com cebola (ovo mexido, batata palha, alho francês, cenoura raspada e salsa)		11,2	11,3	4,4	21,3	2,6	0,4	280,6
Vegetariana	favas tipo à Brás com salsa (favas guisadas, batata palha, alho francês, cenoura raspada e salsa)		6,4	15,5	5,2	14,5	0,9	0,2	218,0
S/ Glúten	ovo tipo à Brás com cebola (ovo mexido, batata palha, alho francês, cenoura raspada e salsa)		11,2	11,3	4,4	21,3	2,6	0,4	280,6
Ovolactovegetariana	ovo tipo à Brás com cebola (ovo mexido, batata palha, alho francês, cenoura raspada e salsa)		11,2	11,3	4,4	21,3	2,6	0,4	280,6
Salada/Legumes	incorporados : alho francês e cenoura raspada / alface		3,3	5,0	4,2	0,6	0,1	0,1	38,2
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

sexta feira

Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo); vinagre (sulfitos); pudim (leite)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
Prato	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de vaca, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz		34,4	40,8	6,8	10,0	2,2	0,4	393,5
Vegetariana	feijoada vegetariana [feijão branco, couve lombarda, cenoura, repolho] com forma de arroz branco		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
S/ Glúten	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de vaca, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz		34,4	40,8	6,8	10,0	2,2	0,4	393,5
Salada/Legumes	incorporados : couve lombardo, repolho e cenoura		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
Sobremesa	pudim		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1

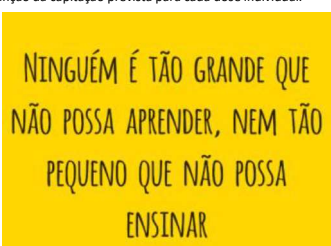
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



Alergénios (*) Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

segunda feira

Sopa	de alho francês	sopa (aipo); douradinhos de escamudo (peixe); soja; vinagre (sulfitos)	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

terça feira

Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	11,8	21,0	5,5	1,6	0,1	0,3	116,6
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]		16,2	43,8	8,2	9,0	1,3	0,2	323,9
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		4,6	6,7	5,8	1,2	0,2	0,1	54,8
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quarta feira

Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos)	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

quinta feira

Sopa	de cenoura e grão-de-bico	sopa (aipo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	4,4	16,3	6,9	1,5	0,2	0,0	109,9
Prato	esparguete de peru desfiado com ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento		28,6	19,8	6,4	15,6	4,0	0,5	334,1
Vegetariana	estufado de legumes [ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento] com massa esparguete		20,3	58,4	8,1	6,9	1,1	0,3	381,9
S/ Glúten	esparguete [s/glúten] de peru desfiado com ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento		28,6	19,8	6,4	15,6	4,0	0,5	334,1
Salada/Legumes	incorporados: ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento		3,7	7,4	4,5	0,5	0,1	0,1	48,2
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

sexta feira

Sopa	de couve coração e curgete	sopa (aipo); pescada; vinagre (sulfitos)	9,6	18,8	6,6	1,7	0,2	0,3	108,2
Prato	posta de pescada no forno com ervas Provence, salsa e arroz branco		24,4	33,5	1,9	7,0	1,0	0,4	298,1
Vegetariana	chili de feijão preto com arroz branco		14,3	58,0	3,4	5,4	0,8	0,2	353,0
S/ Glúten	posta de pescada no forno com ervas Provence, salsa e arroz branco		24,4	33,5	1,9	7,0	1,0	0,4	298,1
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

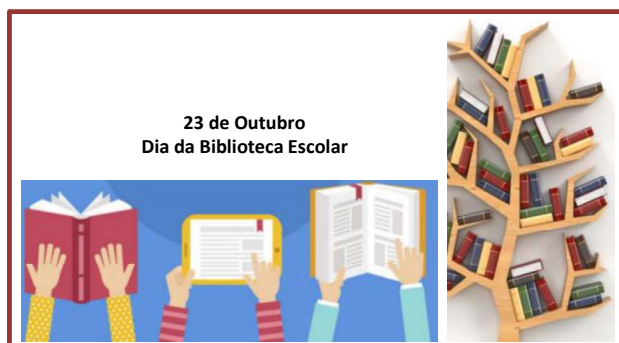
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

Alergénios (*) Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

segunda feira

Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); almôndegas de aves (glúten; soja, sulfitos); rissóis	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco	vegetarianos (glúten, soja, ovo, sulfitos); óleo de amendoim; vinagre (sulfitos)	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

terça 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 sustentável	grão-de-bico tipo à Brás com salsa		13,9	38,5	7,2	16,9	1,1	0,2	363,3
Opção	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
S/ Glúten	grão-de-bico tipo à Brás com salsa		13,9	38,5	7,2	16,9	1,1	0,2	363,3
Salada/Legumes	incorporados: alho francês, cenoura raspada e couve		3,4	6,0	5,2	0,4	0,1	0,1	39,9
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quarta 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

quinta feira

Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); ovo; vinagre (sulfitos)	11,8	21,0	5,5	1,6	0,1	0,3	116,6
Prato	ovo tipo à Gomes de Sá com salsa (ovo laminado, batata cozida, feijão verde, cenoura, brócolos e salsa))		15,6	25,9	5,1	12,7	2,6	0,5	282,9
Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata		8,5	26,6	6,5	5,6	0,8	0,2	192,3
S/ Glúten	ovo tipo à Gomes de Sá com salsa (ovo laminado, batata cozida, feijão verde, cenoura, brócolos e salsa))		15,6	25,9	5,1	12,7	2,6	0,5	282,9
Ovolactovegetariana	ovo tipo à Gomes de Sá com salsa (ovo laminado, batata cozida, feijão verde, cenoura, brócolos e salsa))		15,6	25,9	5,1	12,7	2,6	0,5	282,9
Salada/Legumes	incorporados: brócolos, feijão verde e cenoura		2,6	4,5	3,8	0,3	0,1	0,1	30,3
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

sexta feira

Sopa	poção da bruxa (creme de abóbora)	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos); gelado (leite)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
Prato	caldeirão assombrado [rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de vaca, carne de porco, grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]]		38,1	32,9	7,6	11,5	2,4	0,4	388,5
Vegetariana	caldeirão vegetariano assombrado [rancho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]]		17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
S/ Glúten	caldeirão isento de glútem assombrado [rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de vaca, carne de porco, grão-de-bico, massa [s/ glúten], couve, cenoura e repolho]]		38,1	32,9	7,6	11,5	2,4	0,4	388,5
Salada/Legumes	incorporados: couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
Sobremesa	gelado fantasma		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5

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.



Maria Ressa (Filipinas) e
Dmitry Muratov (Rússia)
Prémio Nobel da Paz 2021



Narges Mohammad (Irão)
Prémio Nobel da Paz 2023



Lynsey Addario
(Americana; Fotojornalista)
*Não arriscaria a minha vida se não
acreditasse no poder da fotografia*

27 de Outubro
Dia dos Jornalistas Pela Paz

Dia de reflexão sobre o papel do jornalista e de comemoração de todos os jornalistas que
com o seu trabalho contribuem para a edificação de um mundo melhor e mais justo.