

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); calamares (pota, glúten)	14,2	20,5	5,0	1,4	0,1	0,2	107,6
	Prato	calamares de pota no forno com arroz de tomate		12,7	80,3	2,0	25,1	1,1	0,1	602,7
	Vegetariana	arroz de favas com tomate		18,6	52,6	5,1	8,1	1,2	0,2	362,6
	Salada/Legumes	juliana de alface, couve roxa e tomate		4,1	6,4	5,9	0,4	0,0	0,1	43,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	de abóbora e grão	sopa (aipo); esparguete (glúten); seitan (glúten, soja)	16,9	29,1	10,3	1,9	0,3	0,4	157,7
	Prato	fêveras de porco estufadas com massa esparguete e cenoura raspada		31,5	45,1	4,6	13,1	3,0	0,4	429,6
	Vegetariana	seitan estufado com massa esparguete e cenoura raspada		53,2	63,4	6,9	9,0	1,3	0,4	549,8
	Salada/Legumes	salada de milho e beterraba <i>incorporados</i> : cenoura raspada		2,9	14,8	5,3	0,6	0,0	0,5	75,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quarta-Feira	Sopa	feriado
	Prato	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); macarronete (glúten)	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	frango assado com macarronete e molho de tomate		39,4	35,2	7,5	31,1	6,6	0,5	582,2
	Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]		16,4	48,1	8,7	11,2	1,6	0,2	361,4
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas		5,3	10,1	9,0	1,8	0,4	0,1	75,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração	sopa (aipo); abrótea; gelatina (sulfitos)	15,8	25,3	7,9	1,7	0,1	0,3	136,3
	Prato	abrótea no forno com arroz de cenoura e milho		28,4	41,4	2,9	7,8	1,1	0,7	352,4
	Vegetariana	chili de feijão preto com arroz de cenoura e milho		19,9	82,4	3,9	8,5	1,1	0,5	489,4
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura e milho salada de alface e tomate		2,3	2,9	2,9	0,4	0,0	0,0	23,4
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		1,1 / 3,0	16,3 / 27,5	16,1 / 27,2	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	0,0 / 0,0	73,8 / 121,5

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.

**1 de Novembro**  
**A Festum Omnium Sanctorum**, festividade do dia de  
**Todos-os-Santos** é celebrada em honra de todos os  
 santos e mártires, conhecidos ou não.






		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	Sopa	de couve	sopa (aipo); almôndegas de aves (glúten); soja, sulfítos); rissóis	9,4	22,3	7,9	1,6	0,1	0,3	120,4
	Prato	almôndegas de aves estufadas com tomate e arroz branco		27,0	57,1	1,5	30,4	1,4	0,1	616,5
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz branco		11,2	84,4	7,9	24,8	3,9	0,1	614,2
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor	vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfítos)	5,3	6,0	5,3	0,7	0,1	0,1	50,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); bacalhau; ovo	16,2	25,4	8,3	1,5	0,2	0,3	137,4
	Prato	bacalhau fresco à Gomes de Sá [batata, bacalhau fresco e ovo]		32,9	27,9	2,3	20,3	4,1	0,6	429,0
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata		24,0	66,0	3,2	9,6	1,4	0,2	453,7
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface		2,5	3,7	3,5	0,4	0,0	0,0	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quarta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo	sopa (aipo); espiral (glúten); cogumelos (sulfítos)	16,3	28,9	11,3	2,2	0,1	0,4	156,1	
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e cogumelos]		43,5	31,7	9,7	34,8	7,4	0,6	615,8	
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]		28,9	79,2	10,6	12,3	2,1	0,2	549,6	
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : curgete, feijão verde e cogumelos									
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8	

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); red fish	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	filete de red fish no forno com arroz de tomate		27,5	33,6	2,0	11,1	1,7	0,5	347,6
	Vegetariana	favas estufadas com forma de arroz de tomate		18,1	50,6	5,2	8,3	1,2	0,3	354,3
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época ou pera assada		1,1 / 0,5	16,3 / 15,0	16,1 / 15,0	0,5 / 0,6	0,1 / 0,0	0,0 / 0,0	73,8 / 65,0

Sexta-Feira	Sopa	de alho francês	sopa (aipo); massa (glúten)	12,4	24,4	10,1	1,6	0,2	0,4	132,0
	Prato	rancho de carnes à Regional [carne de frango, carne de porco, grão-de-bico, massa], couve, cenoura e repolho]		46,4	60,1	8,6	24,7	4,8	0,5	653,6
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, massa, couve, cenoura e repolho]		27,3	89,5	9,8	14,7	1,9	0,3	606,6
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : couve, cenoura e repolho								
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

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
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); cavala	14,2	20,5	5,0	1,4	0,1	0,2	107,6
	Prato	massada com cavala		33,8	42,3	5,4	20,6	3,1	1,9	493,5
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		18,8	68,1	3,6	9,4	1,3	0,1	444,9
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		5,3	10,0	9,4	0,2	0,0	0,3	61,5
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	interrupção intercalar
	Prato	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

Quarta-Feira	Sopa	interrupção intercalar
	Prato	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

Quinta-Feira	Sopa	interrupção intercalar
	Prato	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

Sexta-Feira	Sopa	interrupção intercalar
	Prato	
	Vegetariana	
	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.

**16 de Novembro**  
**Dia Internacional para a Tolerância**

criado pela **Assembleia Geral das Nações Unidas (ONU)** em 1996,  
com a intenção de combater todo e qualquer tipo de intolerância








			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês	sopa (aipo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); cogumelos (sulfitos)	12,4	24,4	10,1	1,6	0,2	0,4	132,0
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado com ervilhas		23,5	25,2	1,9	24,5	1,1	0,2	417,6
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado com ervilhas		22,6	87,1	1,9	21,7	1,1	0,2	437,3
	Salada/Legumes	tomate, cogumelos e couve flor		4,7	4,9	4,3	0,8	0,1	0,1	44,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	de couve coração e feijão branco	sopa (aipo); maruca	18,0	29,9	8,1	1,9	0,2	0,5	165,4
	Prato	filete de maruca no forno com arroz de tomate		28,5	42,4	2,2	9,6	1,3	0,6	374,3
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate		20,5	92,0	4,5	13,5	1,8	0,1	581,4
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		4,3	6,8	6,2	0,4	0,0	0,1	46,1
	Sobremesa	fruta da época ou maçã cozida		1,1 / 0,3	16,3 / 21,4	16,1 / 21,4	0,5 / 0,8	0,1 / 0,2	0,0 / 0,0	73,8 / 91,0

Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); massa (glúten)	18,0	24,8	9,1	2,2	0,2	0,4	147,9
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		47,8	55,7	8,4	22,9	4,7	0,5	624,8
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete		27,1	68,0	9,0	11,4	1,7	0,3	487,6
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> couve, cenoura e repolho								
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); pescada; ovo	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	pescada assada com molho de orégãos e arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		45,5	43,4	1,0	22,4	4,4	0,8	562,3
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]		19,9	60,2	6,7	11,5	1,8	0,2	429,4
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e juliana de alface		4,0	6,9	6,9	0,5	0,1	0,3	47,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo)	14,2	20,5	5,0	1,4	0,1	0,2	107,6
	Prato	jardineira de frango [batata, frango, pimento, cenoura e feijão verde]		33,2	36,3	12,9	27,8	5,7	0,5	528,5
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, pimento, cenoura e feijão verde]		24,6	71,4	15,0	2,2	0,4	0,4	408,1
	Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> pimento, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

**Toponímia**

Em Portugal é assaz comum o nome de S. Martinho associado aos lugares. Luís Alves, num interessante artigo da Revista de Etnografia nº1 do Museu de Etnografia e História, em 1963, lista 67 topónimos simples (apenas S. Martinho) de lugares e povoações, e mais de 48 topónimos compostos (S. Martinho de...).



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve coração	15,8	25,3	7,9	1,7	0,1	0,3	136,3
	Prato	tesourinhos de pescada no forno com arroz de cenoura	20,0	56,5	2,9	20,3	1,1	0,3	490,4
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz de cenoura	18,6	64,2	4,5	7,7	1,1	0,3	406,9
	Salada/Legumes	tomate, pepino <u>incorporados</u> : cenoura	1,2	3,0	2,9	0,5	0,1	0,0	20,2
	Sobremesa	fruta da época	1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Terça-Feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	18,2	25,9	9,9	2,3	0,3	0,4	153,5
	Prato	peru estufado com massa espiral, repolho e cenoura	29,6	40,3	3,8	12,2	2,5	0,5	388,9
	Vegetariana	massa espiral de legumes [repolho, cenoura e feijão branco]	23,4	75,4	5,9	8,7	1,2	0,4	476,2
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : repolho e cenoura salada de couve roxa	1,8	3,5	3,0	0,0	0,0	0,0	20,4
	Sobremesa	fruta da época	1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Quarta-Feira	Sopa	de feijão verde	17,2	28,0	9,5	2,0	0,2	0,3	155,1
	Prato	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata polvilhada com salsa	28,3	24,2	2,2	7,8	1,2	0,4	284,5
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]	15,8	73,4	3,9	10,5	1,4	0,1	458,7
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola	2,5	3,7	3,5	0,4	0,0	0,0	27,8
	Sobremesa	fruta da época ou gelado	1,1 / 4,1	16,3 / 35,3	16,1 / 34,5	0,5 / 11,3	0,1 / 10,5	0,0 / 0,0	255,0

Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor	5,7	23,8	13,9	1,8	0,1	0,5	132,7
	Prato	esparguete à bolonhesa	30,1	33,8	6,0	16,1	4,4	0,4	402,5
	Vegetariana	bolonhesa de soja	34,3	52,7	9,1	8,5	1,3	0,1	449,2
	Salada/Legumes	juliana de alface, pepino e milho	4,7	16,9	1,6	1,5	0,1	0,4	99,1
	Sobremesa	fruta da época	1,1	16,3	16,1	0,5	0,1	0,0	73,8

Sexta-Feira	Sopa	feriado
	Prato	
	Vegetariana	
	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.



**Coroação de D. João IV (1908)**  
 Quadro de Veloso Salgado (1864-1945)  
 Óleo sobre tela (325 x 285 cm)  
 Museu Militar (Sala Restauração), Lisboa

