



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura	massa (glúten); cavala	5,2	23,2	12,9	1,3	0,1	0,5	124,2
	Prato	masa de cavala colorida [massa, cavala, milho e cebola]		30,1	35,9	1,8	17,8	2,7	1,9	427,2
	Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		13,9	40,8	1,2	7,4	1,1	0,2	300,3
	Salada/Legumes	salada de alface, beterraba e couve roxa incorporados: milho e cebola		6,6	19,4	9,2	0,8	0,0	0,6	110,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	de nabo e couve		5,2	23,2	13,1	1,8	0,1	0,4	128,5
	Prato	peru estufado com forma de arroz de ervilhas		35,7	36,3	2,4	20,5	5,2	0,5	475,8
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com arroz de ervilhas		23,1	78,9	3,5	8,4	1,6	0,2	492,2
	Salada/Legumes	tomate, pepino e cenoura raspada		1,5	5,6	5,4	0,5	0,1	0,1	31,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	abrótea; seitan (glúten, soja)	7,8	22,9	10,4	2,2	0,2	0,7	142,6
	Prato	filete de abrótea no forno com molho de limão e batata cozida		25,8	24,7	2,9	7,2	1,0	0,3	269,8
	Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		20,1	25,6	5,1	8,9	1,4	0,3	266,0
	Salada/Legumes	pimento, cebola e tomate		1,4	3,8	3,6	0,5	0,1	0,0	24,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	creme de couve-flor	massa (glúten)	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com massa esparguete		33,1	38,7	9,9	32,4	9,5	0,8	580,0
	Vegetariana	massada de feijão [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde e massa espiral]		19,9	48,3	8,0	6,7	1,1	0,4	336,3
	Salada/Legumes	salada de couve lombarda salteada incorporados: cenoura, feijão verde e couve		4,0	7,6	6,5	0,4	0,1	0,1	48,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	caldo verde	caldo verde [chouriço (leite, soja)]; pescada; gelatina (sulfitos)	5,6	17,4	2,4	6,6	1,7	1,5	153,0
	Prato	pescada assada com molho de tomate, arroz de brócolos		30,9	36,8	4,4	17,0	2,5	0,9	425,8
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		20,4	80,8	6,5	8,6	1,2	0,3	484,9
	Salada/Legumes	salada de alface, beterraba e tomate incorporados: brócolos		5,5	8,9	8,8	0,8	0,1	0,3	63,7
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		1,2/ 3,0	16,7/ 27,5	16,5/ 27,2	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 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 capitação 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.



Dia Internacional dos
Monumentos
e Sítios
18
abril



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho francês	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); hambúrguer vegetariano (glúten, soja, ovo, leite, alpo); cogumelos (sulfitos)	6,6	22,5	11,9	1,6	0,2	0,4	129,5
	Prato	hambúrguer de aves estufado com esparguete salteado com ervilhas		22,7	24,8	2,5	31,5	2,2	0,4	475,6
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado com ervilhas		21,3	84,9	1,2	21,6	1,1	0,2	421,9
	Salada/Legumes	tomate, cogumelos e couve flor		3,7	4,1	3,7	0,7	0,1	0,0	36,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	de couve coração	solha	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	filete de solha no forno com arroz de tomate		28,4	35,1	3,4	9,5	1,4	0,5	342,7
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate		15,5	67,5	2,4	17,3	2,4	0,4	495,3
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		4,1	6,4	5,9	0,4	0,0	0,1	43,9
	Sobremesa	fruta da época ou maçã assada		1,2/0,3	16,7/21,4	16,5/21,4	0,5/0,8	0,1/0,2	0,0/0,0	75,6/91,0

Quarta-Feira	Sopa	creme de brócolos	rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	8,2	21,1	10,9	2,1	0,2	0,4	135,5
	Prato	rolo de carne fatiado com massa espiral salteada com curgete		26,3	36,4	4,0	22,3	8,4	1,2	458,3
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete		25,1	82,9	7,6	9,4	1,2	0,6	518,3
	Salada/Legumes	salada de pepino e beterraba incorporados: curgete		4,0	8,3	8,1	0,6	0,2	0,3	54,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quinta-Feira	Sopa	de abóbora	pescada; ovo	8,3	22,2	11,7	2,2	0,3	0,4	141,1
	Prato	pescada assada com molho de orégãos e arroz colorido [arroz, ovo, ervilhas]		41,4	44,5	2,4	25,6	4,7	1,2	577,9
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]		8,8	45,8	3,5	8,3	1,3	0,2	297,4
	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		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	de cenoura e feijão branco		7,0	23,8	9,8	1,7	0,2	0,4	137,8
	Prato	frango estufado à primaveril [frango, cenoura e feijão verde] com batata corada		40,6	31,3	8,4	11,5	2,0	0,6	392,7
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, pimento, cenoura e feijão verde]		6,0	31,4	8,5	7,5	1,1	0,3	219,1
	Salada/Legumes	salada de tomate e couve roxa incorporados: cenoura e feijão verde		4,2	11,3	9,8	0,4	0,1	0,1	63,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

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.

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
Segunda-Feira	Sopa	de couve coração	6,0	21,6	9,7	1,6	0,1	0,4	123,9
	Prato	douradinhos no forno com arroz de cenoura	21,7	63,0	2,9	19,9	1,0	0,2	522,1
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz de cenoura	19,0	65,1	5,0	14,8	2,1	0,5	475,5
	Salada/Legumes	salada de alface, tomate e pepino <i>incorporados</i> : cenoura	3,3	6,4	6,2	0,7	0,1	0,1	43,8
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Terça-Feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	8,3	22,2	11,7	2,2	0,3	0,4	141,1
	Prato	peru estufado com massa espiral, repolho e cenoura	35,8	23,7	4,4	20,9	5,3	0,8	426,0
	Vegetariana	massa espiral de legumes [repolho, cenoura e feijão branco]	22,5	59,7	7,3	9,0	1,4	0,4	141,0
	Salada/Legumes	salada de couve roxa e cenoura raspada <i>incorporados</i> : repolho e cenoura	4,3	8,0	7,2	0,2	0,0	0,1	49,5
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Quarta-Feira	Sopa	de feijão verde e grão de bico	7,8	22,9	10,4	2,2	0,2	0,7	142,6
	Prato	bacalhau fresco no forno com saladinha de batata polvilhada com salsa	28,0	21,0	2,5	7,8	1,2	0,7	268,7
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]	14,4	50,6	3,1	10,0	1,3	0,2	354,7
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola	2,4	3,2	3,1	0,4	0,0	0,0	25,2
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina	1,2/ 3,0	16,7/ 27,5	16,5/ 27,2	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 121,5

Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor	8,5	22,9	12,5	1,5	0,1	0,4	138,1
	Prato	esparguete à bolonhesa	30,5	30,2	2,6	13,1	3,4	0,4	363,3
	Vegetariana	bolonhesa de soja	23,9	34,1	6,2	19,3	2,7	0,2	407,6
	Salada/Legumes	juliana de alface, pepino e milho	3,9	11,2	1,6	1,1	0,1	0,3	69,7
	Sobremesa	fruta da época	1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6

Sexta-Feira	Sopa	Dia do Trabalhador
	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 captação 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.

