

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,3	16,6	3,8	1,5	0,2	0,3	92,1
	Normal	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com esparguete	almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com esparguete		16,3	53,6	2,6	8,5	1,2	0,5	361,1
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve-roxa		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete	5,8	18,7	3,8	1,7	0,2	0,3	108,5
	Normal	filetes de pescada panados no forno com arroz primavera (feijão-verde, cenoura e ervilha)	panado (pescada, glúten); curgete	30,4	56,4	2,5	16,7	2,4	0,7	503,7
	Vegetariana	curgete panada com arroz primavera (ervilha, cenoura e feijão-verde)	panada (glúten); pão (glúten)	8,5	57,5	3,7	15,1	2,2	0,4	405,6
	Salada/Legumes	beterraba, juliana de couve e cenoura		2,2	5,4	5,3	0,1	0,0	0,2	30,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	pá de porco assada fatiada com arroz de açafraão		33,0	41,4	0,5	43,9	12,2	0,6	697,7
	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento, com arroz de açafraão		7,9	48,3	3,8	14,7	2,2	0,5	361,8
	Salada/Legumes	couve flor, cenoura e pimentos salteados		2,4	3,9	3,3	7,3	1,0	0,1	89,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-coração e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pudim (leite); pão (glúten)	5,6	19,2	3,5	1,6	0,2	0,3	108,8
	Normal	massa salteada com ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura		17,6	23,6	3,3	17,1	3,4	0,6	320,3
	Vegetariana	massa salteada com grão-de-bico, milho, ervilhas e cenoura		15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : milho, ervilhas e cenoura		3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	Sobremesa	pudim		4,7	27,5	20,9	4,5	3,5	0,6	168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; queijo (leite); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	arroz de aves (frango e peru) no forno gratinado com queijo		34,1	33,2	1,7	19,5	6,1	0,9	448,0
	Vegetariana	feijão-manteiga estufado com couve-lombarda e cenoura, arroz branco		14,2	61,5	4,4	15,0	2,2	0,5	443,9
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		1,6	2,1	2,0	0,4	0,1	0,0	17,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevíveis.

4 de Fevereiro

Dia Mundial de Luta Contra o Cancro

Iniciativa global da União Internacional de Controlo do Cancro (UICC), a maior e mais antiga organização dedicada à luta contra o cancro, da qual a Liga Portuguesa Contra o Cancro é membro pleno desde 1983.

Objetivos :**umentar a consciencialização sobre a doença e promover a prevenção, a deteção precoce e o acesso equitativo a cuidados de qualidade.**

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cavala; pão (glúten)	4,7	17,1	4,2	1,5	0,2	0,3	95,7
	Normal	empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e milho		31,0	42,5	3,8	17,3	2,6	2,0	453,5
	Vegetariana	empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho		16,5	60,0	2,7	8,0	1,1	0,3	384,1
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, ervilha e milho		3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	4,9	18,5	5,1	1,6	0,2	0,3	103,0
	Normal	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura) com arroz branco		40,0	68,9	6,2	21,4	4,1	1,3	635,2
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura) com arroz branco		13,8	71,8	6,4	14,9	2,3	0,4	483,9
	Salada/Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de couve-lombarda	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; petinga frita (petinga, glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	4,7	16,8	4,0	1,5	0,2	0,3	94,5
	Normal	petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho		31,1	36,2	0,4	18,2	2,8	0,5	437,1
	Vegetariana	seitan no forno com molho cremoso de cenoura e arroz branco		9,1	42,6	2,6	16,9	2,4	0,5	363,5
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		1,5	3,0	2,9	0,2	0,0	0,1	19,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de grão-de-bico e nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; esparguete (glúten); pão (glúten)	5,2	20,8	5,5	2,0	0,2	0,3	116,8
	Normal	perna de peru estufada com cenoura e pimento, esparguete		36,2	32,8	3,9	20,9	5,4	0,8	466,8
	Vegetariana	esparguete salteado com tomate e grão		12,8	50,5	2,4	9,8	1,4	0,2	347,0
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e milho salteados		2,5	7,4	1,9	0,7	0,0	0,2	45,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho-francês e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	5,1	18,4	3,6	1,5	0,2	0,3	103,1
	Normal	chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura		14,4	59,1	6,0	15,4	2,3	0,6	436,9
	Vegetariana	chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura		14,4	59,1	6,0	15,4	2,3	0,6	436,9
	Salada/Legumes	incorporados : pimento, cenoura e curgete		1,6	3,4	3,2	0,4	0,1	0,1	22,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

12 de Fevereiro
Dia da Mão Vermelha

Criado em 2002 por iniciativa da ONU, com a instituição do Protocolo Facultativo à Convenção sobre os Direitos da Criança, assinado por mais de 100 países.



Apesar da existência de convenções internacionais contra o uso de crianças na guerra, estima-se que o número de crianças soldados espalhadas pelo mundo ande entre 300 e 500 mil (entre elas um terço são raparigas).

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-feira	Sopa									
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-feira	Sopa	Carnaval								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Quarta-feira	Sopa									
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-feira	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	5,8	18,7	3,8	1,7	0,2	0,3	108,5
	Normal	ovos mexidos com ervilhas e massa salteada com cenoura e milho		16,5	23,7	2,8	22,8	4,1	0,8	368,0
	Vegetariana	salteado de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde e couve-flor) com massa		11,0	38,4	6,7	8,3	1,3	0,5	274,9
	Salada/Legumes	couve-coração, cenoura e pimento salteados		1,3	3,3	2,1	0,3	0,0	0,1	20,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-feira	Sopa	de curgete e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,6	16,8	4,0	1,5	0,2	0,3	94,2
	Normal	perna de frango no forno com arroz de ervilhas		40,9	37,2	1,1	18,6	3,1	0,6	484,0
	Vegetariana	feijão-vermelho estufado com couve-coração, cenoura e pimento, arroz de ervilhas		15,5	57,1	4,5	15,3	2,2	0,5	433,8
	Salada/Legumes	alface, milho e beterraba		2,6	8,7	3,3	0,4	0,0	0,3	48,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; tofu (soja); pão (glúten)	4,7	16,9	4,1	1,5	0,2	0,3	95,3
	Normal	arroz de atum com cenoura e ervilhas		30,7	38,9	3,8	20,5	2,0	1,4	466,7
	Vegetariana	tofu no forno com arroz de cenoura		8,2	33,9	1,8	16,8	2,4	0,5	323,7
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de nabo e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	4,9	18,8	5,8	1,8	0,2	0,3	104,9
	Normal	rancho (massa macarronete, porco, vaca, grão, cenoura, couve-coração e couve-lombarda)		27,8	38,6	5,3	19,4	5,1	0,3	442,7
	Vegetariana	rancho (massa macarronete, grão, cenoura, couve-coração e couve-lombarda)		12,6	43,6	4,3	9,4	1,2	0,3	311,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		2,1	5,3	1,4	0,4	0,0	0,0	32,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de couve-branca e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes panados (pescada, glúten); pão (glúten)	5,5	19,4	4,6	1,7	0,2	0,3	109,7
	Normal	filetes de pescada no forno com arroz branco		27,5	48,3	1,3	17,4	2,6	0,7	465,5
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) e arroz branco		12,8	62,4	1,8	14,8	2,3	0,4	440,8
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e cenoura		1,5	4,6	4,2	0,1	0,0	0,1	24,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	perna de peru no forno fatiada com molho de tomilho e limão, e massa cotovelinhos		35,8	31,1	1,5	20,8	5,4	0,5	458,1
	Vegetariana	lentilhas estufadas com tomilho e massa cotovelinhos		15,4	49,4	2,1	8,1	1,2	0,4	337,7
	Salada/Legumes	cogumelos, cenoura e milho salteados		1,7	7,0	1,5	0,5	0,0	0,2	39,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de lentilhas e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; bacalhau; pão (glúten)	5,3	18,9	3,8	1,5	0,2	0,3	106,1
	Normal	bacalhau salteado com batata e legumes (batata palha, cebola e pimento) e arroz branco		16,5	49,0	1,6	17,9	2,6	2,5	428,3
	Vegetariana	alho francês salteados com batata e legumes (alho francês, batata palha, cebola e pimento)		3,6	17,0	3,2	12,8	1,8	0,2	197,9
	Salada/Legumes	pepino, cenoura e alface		1,6	2,4	2,2	0,3	0,1	0,1	17,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

DIA DO PENSAMENTO

22 de Fevereiro

O seu significado:

Reflexão, fraternidade, união e harmonia universal, sem fronteiras e impedimentos políticos ou religiosos.

