

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com tomate e esparguete	almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos);	23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com esparguete e ervilhas salteadas	hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo);	20,9	84,6	1,1	24,5	1,6	0,1	445,6
	Salada/Legumes	couve-coração, couve-roxa e cenoura	esparguete (glúten); pão (glúten)	1,9	4,5	3,0	0,2	0,0	0,1	26,1
	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 cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de abrótea; falafel (glúten); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	filetes de pescada panados no forno e arroz branco		30,4	56,4	2,5	16,7	2,4	0,7	503,7
	Vegetariana	falafel (bolinhos de grão-de-bico) no forno com arroz branco		12,1	68,3	1,9	16,4	2,3	0,4	476,8
	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
Quarta-Feira	Sopa	de espinafres e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	5,5	18,5	3,7	1,7	0,2	0,3	106,0
	Normal	guisado de carne de vaca com batata e legumes e arroz branco		30,2	29,2	4,6	12,7	3,2	0,5	354,1
	Vegetariana	guisado de favas com batata e legumes e arroz branco		6,2	30,6	1,4	10,5	1,6	0,2	245,2
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e ervilhas		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
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	incorporados: ervilha, cenoura e milho		3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	Sobremesa	gelatina		26,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	104,7
	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	peito de frango no forno fatiado com pimentos e 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, 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 imprevisíveis.

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 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	ranchos (massa macarronete, porco, frango, grão, cenoura, couve-coração e couve-lombarda)		28,8	37,9	4,5	18,9	4,6	0,4	440,0	
	Vegetariana	ranchos (massa macarronete, grão, cenoura, couve-coração e couve-lombarda)		8,8	37,9	4,5	8,4	1,2	0,2	264,8	
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		2,1	2,4	2,1	0,3	0,0	0,1	24,4	
	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	
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	medalhões de pescada estufados com molho de cenoura e 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 frango no forno com molho de tomilho e limão, 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) e arroz branco		3,6	17,0	3,2	12,8	1,8	0,2	197,9	
	Salada/Legumes	pepino, tomate e alface		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, 13Tremçoço, 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.

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 alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete		16,2	49,6	2,2	8,3	1,3	0,4	343,2
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e cenoura 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
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; lombo de salmão; tofu (soja); pão (glúten)	5,6	18,3	3,9	1,6	0,2	0,3	105,6
	Normal	lombo de salmão no forno com arroz de cenoura		22,9	18,0	1,7	39,1	7,1	0,4	517,4
	Vegetariana	tofu panado no forno com arroz de cenoura		8,2	33,9	1,8	16,8	2,4	0,5	323,7
	Salada/Legumes	alface, pepino e milho		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
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	massa salteada com ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura (massa macarronete)		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 (massa macarronete)		15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	Salada/Legumes	incorporados: ervilha, cenoura 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
Quinta-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; solha; leite-creme (leite); pão (glúten)	4,7	16,5	3,7	1,6	0,2	0,3	94,6
	Normal	filetes de solha panados no forno com arroz branco		27,1	24,8	0,8	12,7	2,0	0,6	325,3
	Vegetariana	feijão-branco estufado com couve penca e batata assada		13,2	45,5	2,8	14,9	2,1	0,5	373,1
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época/leite creme		1,2/ 7,4	15,2/ 24,4	15,0/ 23,1	0,4/ 8,5	0,0/ 2,9	0,0/ 0,1	69,8/ 201,9
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

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 imprevistos.



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.

