



		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com esparguete		23,6	37,7	2,0	24,8	1,2	0,2	471,5
	Vegetariana	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com esparguete		21,6	63,9	2,8	8,6	1,3	0,3	425,8
	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
Quarta-Feira	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; pão (glúten)	5,4	19,8	4,5	1,6	0,2	0,3	110,3
	Normal	filetes de pescada estufados, batata assada e arroz branco		29,9	63,9	2,5	23,7	3,5	0,7	595,3
	Vegetariana	ervilhas estufadas com curgete e batata assada e arroz branco		11,5	70,9	4,0	21,8	3,2	0,4	533,5
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e milho		2,0	8,4	2,8	0,4	0,0	0,2	45,1
	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
Quinta-Feira	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,2	16,3	3,5	1,5	0,2	0,3	90,9
	Normal	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz		30,8	48,1	3,8	27,7	6,7	0,6	569,8
	Vegetariana	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)		15,3	63,3	4,6	15,3	2,2	0,5	458,8
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e couve-coração		2,1	3,6	2,4	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
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten)	5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho		30,6	24,3	4,2	10,5	1,6	1,9	315,8
	Vegetariana	massada de grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho		15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : 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

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.

Data que marca a Restauração da Independência, em relação a Espanha, o dia 1 de Dezembro é feriado desde a segunda metade do século XIX, sendo o feriado civil mais antigo.

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; barrinhas de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten)	5,8	18,7	3,8	1,7	0,2	0,3	108,5
	Normal	barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas		23,4	63,0	0,8	20,1	1,1	0,1	531,4
	Vegetariana	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz de ervilhas		9,9	61,5	6,4	12,2	2,2	0,1	402,1
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e milho salteados		2,6	7,7	1,9	7,7	1,1	0,2	109,9
	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 batata guisada		27,4	26,2	2,0	38,2	10,2	0,4	560,8
	Vegetariana	lentilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento e batata guisada		14,5	47,3	4,3	14,5	2,1	0,3	382,5
	Salada/Legumes	beterraba, couve-coração e cenoura		1,7	5,4	4,3	0,2	0,0	0,2	29,6
	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
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 ervilhas, milho e cenoura		9,5	39,4	3,4	8,4	1,2	0,2	274,2
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : 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		31,6	33,8	2,1	17,1	4,9	0,9	419,1
	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 rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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.



25 de Março de 1646
D. João IV coroa a imagem de Nossa Senhora da Conceição, em Vila Viçosa. A partir de então, os reis subsequentes nunca mais colocaram a coroa real na sua cabeça, sendo que a coroa, em ocasiões solenes, era apenas posta sobre uma almofada, ao lado direito do rei.

			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	<u>incorporados</u> : 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)]; esparguete (glúten); pão (glúten)	4,9	18,5	5,1	1,6	0,2	0,3	103,0
	Normal	perna de peru no forno com molho de laranja e esparguete		35,8	31,1	1,5	20,8	5,3	0,5	458,1
	Vegetariana	grão de bico no forno com molho de laranja e esparguete		12,9	50,1	3,2	9,9	1,4	0,2	346,6
	Salada/Legumes	alface, pepino e couve roxa		2,4	2,9	2,5	0,3	0,1	0,0	22,8
	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-lombarda	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; seitan (glúten, soja); pão (glúten)	4,7	16,8	4,0	1,5	0,2	0,3	94,5
	Normal	medalhões de pescada com molho cremoso de cenoura e arroz branco		26,8	42,0	2,3	16,1	2,3	0,6	424,5
	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)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	5,2	20,8	5,5	2,0	0,2	0,3	116,8
	Normal	jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		32,2	29,8	5,4	13,7	2,9	1,0	373,5
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		9,4	31,7	5,7	7,6	1,1	0,2	235,2
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		4,2	7,3	3,4	0,4	0,1	0,1	49,9
	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	creme de alho-francês e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); pão (glúten)	5,1	18,4	3,6	1,5	0,2	0,3	103,1
	Normal	hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura		19,8	101,2	1,6	28,2	2,1	0,2	542,5
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura		19,8	101,2	1,6	28,2	2,1	0,2	542,5
	Salada/Legumes	pimento, cenoura e curgete salteados		1,7	3,7	3,2	7,4	1,1	0,1	87,1
	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

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.

