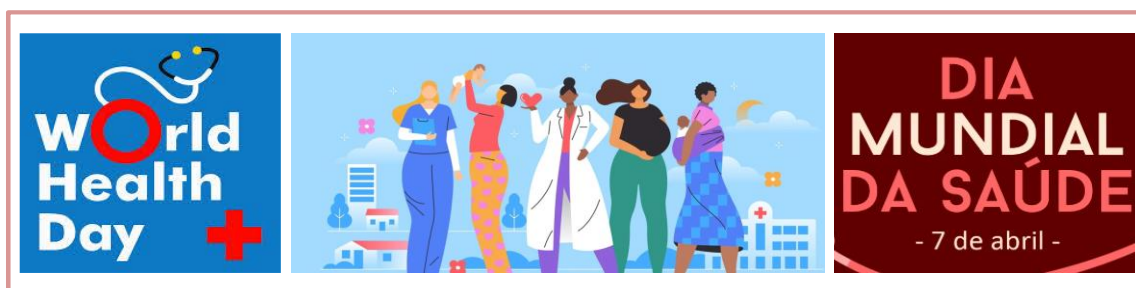


Semana de 6 a 10 de abril de 2026

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira		encerrado								
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e couve-flor								
	Prato	massada de cavala (massa cotovelinhos)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); cavala; pão (glúten); manteiga de	4,0	13,6	3,2	1,4	0,2	0,2	78,3
	Legumes	alface, tomate e cenoura		14,4	14,2	0,6	5,2	0,8	0,9	162,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,8	1,8	1,7	0,1	0,0	0,0	10,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%	amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido		9,6	45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola								
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, chouriço, feijão branco e legumes) com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Salada	incorporados: couve-lombarda, cenoura e repolho	chouriço (leite, soja); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	25,0	39,4	4,8	17,2	4,1	0,4	415,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		1,5	3,2	1,5	0,2	0,0	0,0	20,2
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido		7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-lombarda								
	Prato	petinga frita com salada de batata (batata e legumes cozidos)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,9	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,5
	Salada	incorporados: feijão verde, cenoura e ervilha	petinga; farinha (glutén); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	13,6	15,9	3,1	4,6	0,8	0,3	160,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época		3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de alho-francês e feijão-branco								
	Prato	chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	4,4	15,0	2,6	1,4	0,2	0,2	85,7
	Legumes	incorporados: pimento, cenoura e curgete		8,1	33,1	3,9	6,9	1,0	0,4	228,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,9	2,1	2,0	0,2	0,1	0,0	13,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal (DI)		9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos**



Semana de 13 a 17 de abril de 2026

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve-coração	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	almondégas de aves (frango e peru) estufadas com tomate e esparguete	16,8	22,1	1,3	19,2	1,0	0,2	329,6
	Salada	couve-roxa, alface e cenoura	1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido	9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de cenoura	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	filetes de pescada panados no forno e arroz branco	18,0	31,5	0,5	7,4	1,1	0,4	268,5
	Salada	alface, milho e beterraba	1,6	5,8	2,1	0,3	0,0	0,2	31,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época	9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de espinafres e feijão-manteiga	4,7	15,0	2,7	1,5	0,2	0,2	88,0
	Prato	guisado de carne de vaca com batata e legumes	22,3	19,2	3,0	7,3	2,1	0,4	232,7
	Legumes	incorporados : cenoura, feijão verde e ervilhas	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão mistura com fiambre de frango	7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido	6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	ovos mexidos com ervilhas e massa salteada com cenoura e milho	11,3	20,6	2,4	11,9	2,3	0,5	236,2
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e milho	2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga	3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época	9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e couve-flor	3,8	13,2	2,9	1,4	0,2	0,2	75,8
	Prato	peito de frango no forno fatiado com pimentos e arroz de ervilhas	24,3	20,9	0,9	7,4	1,2	0,3	249,4
	Salada	alface, pepino e tomate	0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido	9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)		tostas integrais	3,9	15,7	0,9	1,3	0,3	0,3	91,0

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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Menu sujeito 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.



Semana de 20 a 24 de abril de 2026

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	4,0	13,4	3,1	1,4	0,2	0,2	77,3
	Prato	arroz de atum com cenoura e ervilhas	15,4	19,6	2,0	9,8	0,9	0,7	229,9
	Salada	alface, beterraba e tomate	1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido	9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de nabo e couve-flor	4,1	14,6	4,2	1,6	0,2	0,2	83,8
	Prato	ranchinho (massa macarronetes, porco, frango, grão, cenoura, couve-coração e couve-lombarda)	17,1	22,0	2,7	10,4	2,8	0,2	251,5
	Legumes	incorporados : cenoura, couve-coração e couve-lombarda	1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%	9,6	45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve-branca e feijão-manteiga	4,8	15,8	3,4	1,5	0,2	0,2	91,0
	Prato	medalhões de pescada estufados com molho de cenoura e arroz branco	17,7	26,4	2,5	7,9	1,2	0,5	250,6
	Salada	tomate, couve-roxa e cenoura	0,9	2,9	2,6	0,1	0,0	0,0	15,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido	6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de espinafres	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	perna de frango no forno com molho de tomilho e limão, massa cotovelinhos	28,5	17,1	0,8	9,5	1,6	0,5	268,8
	Legumes	cogumelos, cenoura e milho salteados	1,2	4,7	1,0	0,4	0,0	0,1	26,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga	3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época	9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de lentilhas e abóbora	4,7	15,5	2,8	1,4	0,2	0,2	88,7
	Prato	bacalhau salteado com batata e legumes (batata palha, cebola e pimento)	8,7	6,3	0,9	5,4	0,8	1,6	109,0
	Salada	pepino, tomate e alface	0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido	9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria (DI)	1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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.**

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

Semana de 27 a 1 de maio de 2026

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0	
	Prato	esparguete à bolonesa (carne de vaca)		15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5	
	Salada	brócolos, couve flor e cenoura salteados		1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com queijo		9,0	26,9	1,0	2,8	1,3	1,1	171,9
Lanche			pão de sementes com manteiga + iogurte sólido		9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; salmão; pão (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2	
	Prato	lombo de salmão no forno com arroz de cenoura		15,6	17,9	1,7	25,3	4,6	0,3	363,0	
	Salada	alface, pepino e milho		1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche			pão de mistura com queijo + fruta da época		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)			leite simples(DI)		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7	
	Prato	massa salteada com ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura (massa macarronete)		10,8	13,0	2,1	9,6	2,0	0,4	181,9	
	Legumes	incorporados : ervilha, cenoura e milho		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)			pão de mistura com fiambre de frango		7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Lanche			bolacha de milho (DI) + iogurte sólido		6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)			fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes de solha; farinha (glutén); leite-creme (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2	
	Prato	filetes de solha panados no forno com arroz branco		19,2	31,5	0,5	7,6	1,2	0,4	274,8	
	Salada	cenoura, couve-roxa e alface		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1	
Pão - Sobremesa	mistura	leite-creme		4,4	14,6	13,9	5,1	1,7	0,1	121,2	
Reforço alimentar (Manhã)			pão de centeio com manteiga		3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche			pão de mistura com queijo + fruta da época		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)			tostas integrais		3,9	15,7	0,9	1,3	0,3	0,3	91,0
6ª-feira											
Feriado											

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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**



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.

