

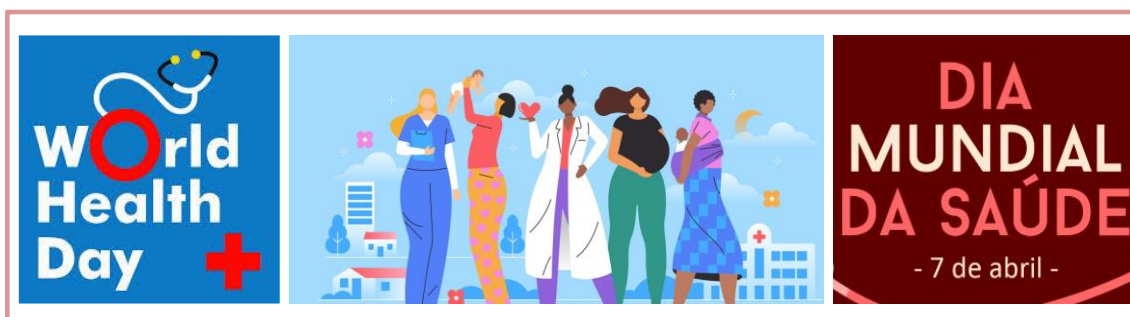
# ementa<sub>6</sub>

Semana de 6 a 12 de abril de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	sopa (sulfitos); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); hambúrguer de quinoa (glúten, soja); pão (glúten)	2,5	14,9	7,0	1,4	0,2	0,3	81,6
	Prato	hambúrguer no forno e massa esparguete		19,8	21,3	0,9	11,0	3,0	0,2	266,0
	Vegetariano	hambúrguer de quinoa com arroz de ervilhas		7,4	43,8	2,4	14,1	1,8	0,9	340,1
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	de espinafres e grão de bico	sopa (sulfitos); filetes de peixe; tofu (soja); massa (glúten); pão (glúten)	3,6	15,7	5,8	1,9	0,2	0,5	94,2
	Prato	filetes com arroz de cenoura		20,5	27,5	3,5	6,7	1,0	0,4	254,0
	Vegetariano	tofu estufado com massa		15,1	25,9	1,9	11,3	1,6	0,1	266,0
	Salada	alface, pepino e beterraba		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos); chouriço (soja); gelado (leite); pão (glúten)	4,2	16,4	8,3	2,0	0,3	0,5	99,8
	Prato	feijoada de carnes (porco, frango e chouriço) com arroz		30,6	51,7	3,6	16,8	4,0	0,9	485,8
	Vegetariano	feijão manteiga estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e arroz		21,1	67,4	6,8	6,8	1,2	0,2	420,9
	Salada	cenoura, couve roxa e cebola		1,7	4,8	4,2	0,0	0,0	0,1	25,4
	Sobremesa	fruta da época / gelado		0,6/ 2,1	9,4/ 17,6	9,3/ 17,3	0,3/ 5,6	0,0/ 5,3	0,0/ 0,0	42,5/ 127,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	de feijão manteiga com couve lombarda	sopa (sulfitos); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	3,6	16,0	6,6	1,3	0,2	0,3	90,0
	Prato	ovos mexidos com fiambre e arroz branco		12,4	31,9	0,5	13,8	3,1	0,8	305,1
	Vegetariano	salada russa com seitan		18,7	25,1	5,9	6,5	1,1	0,2	235,9
	Salada	pepino, milho e tomate		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	de abóbora com cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	2,2	15,1	7,6	1,7	0,2	0,2	83,9
	Prato	carne de porco estufada com massa		24,0	23,0	2,4	9,9	2,3	0,2	279,4
	Vegetariano	massa de legumes		6,5	26,2	5,1	6,2	0,9	0,2	188,3
	Salada	ervilhas e cenoura		2,4	4,6	2,2	0,2	0,0	0,1	29,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



# ementa

Semana de 13 a 17 de abril de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura		3,4	15,2	7,6	1,6	0,1	0,3	87,8
	Prato	lulas à sevilhana com massa de cenoura	sopa (sulfitos); lulas à sevilhana	8,4	43,4	3,5	19,4	1,4	0,2	383,7
	Vegetariano	massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos	(glúten, molusco); massa (glúten); cogumelos	20,8	66,6	5,3	7,0	0,9	0,2	411,2
	Salada	alface, cenoura e milho	(sulfitos); pão (glúten)	2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais		3,0	12,5	5,0	2,0	0,3	0,2	80,2
	Prato	frango assado com arroz de ervilhas		31,6	27,3	1,6	24,4	5,3	0,4	459,6
	Vegetariano	soja estufada com arroz de ervilhas	sopa (sulfitos); soja; pão (glúten)	20,4	36,1	4,7	15,0	2,0	0,1	363,9
	Salada	tomate, couve roxa e cebola		1,7	4,1	3,6	0,1	0,0	0,0	23,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	à camponesa		4,0	13,6	2,6	1,4	0,2	0,1	83,4
	Prato	douradinhos com salada de batata (cenoura e feijão verde)	sopa (sulfitos); douradinhos (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); massa (glúten); pão (glúten)	12,7	34,1	4,7	11,6	0,8	0,2	292,4
	Vegetariano	massa com brócolos, milho e ervilhas		18,2	29,2	3,5	6,7	0,9	0,3	228,8
	Salada	alface e pepino		1,3	0,9	0,9	0,3	0,1	0,0	11,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora		2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,5
	Prato	massa à lavrador	sopa (sulfitos); massa (glúten); tofu (soja); pão (glúten)	22,6	18,2	5,5	8,8	2,0	0,3	242,8
	Vegetariano	tofu estufado com batata corada (couve e cenoura)		14,6	21,0	2,2	11,2	1,6	0,1	245,2
	Salada	(couve e cenoura)		2,0	3,7	3,5	0,1	0,0	0,1	23,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	à camponesa		4,0	13,6	2,6	1,4	0,2	0,1	83,4
	Prato	pescada gratinada no forno com arroz branco		24,4	33,5	1,9	7,0	1,0	0,4	298,1
	Vegetariano	arroz de legumes (couve coração, cenoura e milho)	sopa (sulfitos); pescada; pão (glúten)	4,0	32,0	2,1	5,7	0,8	0,3	197,9
	Salada	beterraba, tomate e cebola		1,5	5,6	5,5	0,1	0,0	0,2	29,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

**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**



# ementa<sub>8</sub>

Semana de 20 a 24 de abril de 2026

		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de espinafres	2,6	13,1	5,7	1,7	0,2	0,5	77,6
	Prato	almôndegas estufadas com massa	17,3	27,6	2,4	18,3	0,8	0,1	347,0
	Vegetariano	almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura no forno com arroz	18,9	83,5	3,1	7,2	1,0	0,2	479,3
	Salada	pepino, cenoura e tomate	0,9	3,3	3,2	0,3	0,1	0,1	18,7
	Sobremesa	fruta da época	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	de couve coração	2,1	14,3	5,2	1,4	0,1	0,3	7,0
	Prato	pescada no forno com arroz de ervilhas	25,2	27,1	1,4	7,0	1,0	0,4	275,4
	Vegetariano	arroz com soja granulada e cenoura estufada	20,0	44,9	7,2	15,0	2,0	0,2	397,3
	Salada	alface e cenoura	1,1	2,2	2,0	0,1	0,0	0,1	13,7
	Sobremesa	fruta da época	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura	2,8	17,2	9,3	1,7	0,2	0,3	93,5
	Prato	carne de porco assada no tacho (fatiada) com batata assada	22,9	20,9	2,6	9,4	2,2	0,3	261,1
	Vegetariano	saladinha de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho	19,8	62,9	6,6	6,4	1,2	0,4	393,1
	Salada	tomate, milho e cenoura	1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim de chocolate)	0,6/ 2,2	9,4/ 14,3	9,3/ 12,0	0,3/ 1,1	0,0/ 0,7	0,0/ 0,1	42,5/ 75,8
	Pão	de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	de curgete	2,2	16,8	9,2	1,7	0,2	0,3	90,2
	Prato	red fish no forno com arroz de feijão	23,0	27,8	1,2	8,3	1,3	0,3	282,4
	Vegetariano	arroz de feijão com alho francês	16,7	63,5	2,2	6,2	0,8	0,1	379,1
	Salada	alface, tomate e pepino	1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos	3,6	11,3	3,8	1,9	0,3	0,1	77,0
	Prato	massa de frango no forno	32,5	22,3	1,5	8,1	1,5	0,4	294,8
	Vegetariano	massa de legumes	6,5	26,2	5,1	6,2	0,9	0,2	188,3
	Salada	alface, tomate e cenoura	1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

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

# ementa<sub>9</sub>

Semana de 27 de abril a 1 de maio de 2026

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de curgete	sopa (sulfitos); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); massa (glúten); pão (glúten)	2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,5
	Prato	douradinhos no forno com massa		11,1	34,0	0,0	6,6	0,0	0,1	239,1
	Vegetariano	legumes à bolonhesa com feijão branco e massa		20,8	60,7	5,5	6,6	1,1	0,2	388,5
	Salada	pepino, milho e tomate		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos); chouriço (soja); cogumelos (sulfitos); aletria (glúten, leite); pão (glúten)	2,9	16,9	9,1	1,6	0,3	0,3	92,4
	Prato	arroz de aves à antiga		30,5	32,2	0,6	21,0	5,2	0,9	443,2
	Vegetariano	feijão estufado com cogumelos e arroz		19,1	64,5	6,9	6,6	1,0	0,2	400,7
	Salada	cenoura e couve roxa		1,6	4,5	4,0	0,0	0,0	0,1	23,6
	Sobremesa	fruta da época / doce (aletria)		0,6/ 2,6	9,4/ 14,1	9,3/ 6,4	0,3/ 0,8	0,0/ 0,5	0,0/ 0,1	0,0/ 73,8
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (sulfitos); pescada; tofu (soja); pão (glúten)	2,5	13,9	6,4	1,2	0,1	0,3	76,3
	Prato	salada camponesa com pescada no forno		29,5	34,4	4,8	8,2	1,1	0,5	332,4
	Vegetariano	salada camponesa com tofu		20,2	35,3	5,2	12,7	1,7	0,2	339,7
	Salada	alface, cenoura e milho		2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,3	14,6	6,9	1,2	0,1	0,3	82,3
	Prato	rancho de carnes (frango e porco)		27,9	31,8	5,0	12,2	2,4	0,3	350,7
	Vegetariano	massa de lentilhas e feijão verde salteado		17,6	48,7	4,4	6,2	0,9	0,1	325,4
	Salada	tomate, cenoura e cebola		0,6	3,1	2,9	0,1	0,0	0,1	15,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	Dia do Trabalhador								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

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. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



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.

