

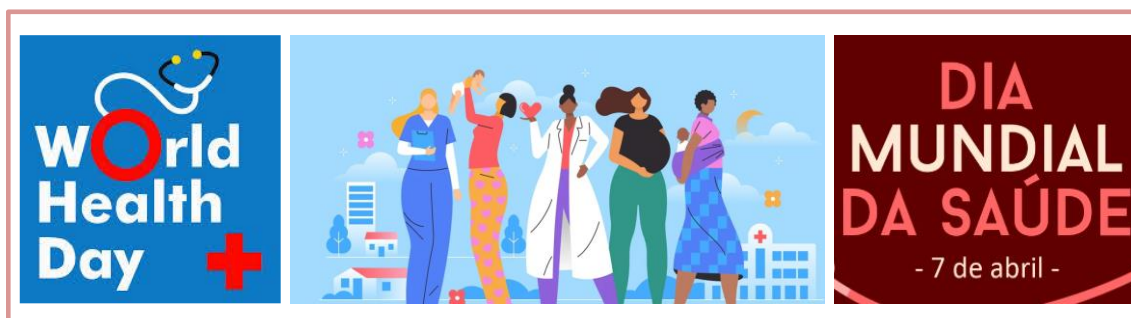
ementa₆

Semana de 6 a 10 de abril de 2026

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês		2,5	14,9	7,0	1,4	0,2	0,3	81,3
	Prato	hambúrguer no forno e massa esparguete	sopa (sulfitos); hambúrguer	18,6	14,2	0,6	8,8	2,7	0,2	212,2
	Vegetariano	hambúrguer de quinoa com arroz de ervilhas	(glúten, soja, sulfitos); massa	6,7	35,9	2,4	12,1	1,5	0,9	286,9
	Salada	tomate, milho e cenoura	(glúten); hambúrguer de	1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Sobremesa	fruta da época	quinoa (glúten, soja); pão (glúten)	0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de espinafres e grão de bico	sopa	4,5	18,2	5,9	2,2	0,3	0,5	110,6
	Prato	filetes com arroz de cenoura	(sulfitos); filetes de	17,1	19,7	3,5	4,4	0,6	0,4	188,4
	Vegetariano	tofu estufado com massa	peixe; tofu	12,5	18,0	1,8	8,4	1,2	0,1	197,8
	Salada	alface e pepino	(soja); massa	1,3	0,9	0,9	0,3	0,1	0,0	11,2
	Sobremesa	fruta da época	(glúten); pão	0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura	(glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,2	16,4	8,3	2,0	0,3	0,5	99,6
	Prato	feijoada de carnes (porco e frango) com arroz		20,7	38,5	3,3	9,2	2,0	0,3	324,3
	Vegetariano	feijão manteiga estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e arroz	sopa	19,9	58,6	6,0	4,7	0,9	0,2	360,9
	Salada	cenoura, couve roxa e cebola	(sulfitos); gelado (leite);	1,5	4,4	3,8	0,0	0,0	0,1	23,1
	Sobremesa	fruta da época / gelado	pão (glúten)	0,5/ 2,1	8,3/ 17,6	8,2/ 17,3	0,2/ 5,6	0,0/ 5,3	0,0/ 0,0	37,2/ 127,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	creme de feijão manteiga com couve lombarda		4,7	18,1	6,7	1,4	0,2	0,3	103,6
	Prato	ovos mexidos com fiambre e arroz branco	sopa (sulfitos); ovo; fiambre	10,7	24,1	0,5	10,9	2,6	0,8	240,0
	Vegetariano	salada russa com seitan	(soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); seitan	15,4	20,6	5,4	4,2	0,7	0,2	183,7
	Salada	pepino, milho e tomate	(glúten, soja);	1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora com cenoura		1,2	13,6	6,1	1,2	0,2	0,3	70,1
	Prato	carne de porco estufada com massa	sopa	21,7	15,9	2,0	7,5	1,9	0,2	219,1
	Vegetariano	massa de legumes	(sulfitos); massa	4,7	18,9	4,7	3,9	0,6	0,2	130,3
	Salada	ervilhas e cenoura	(glúten); pão	2,4	4,6	2,2	0,2	0,0	0,1	29,4
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	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.



ementa₇

Semana de 13 a 17 de abril de 2026

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		3,3	14,6	6,9	1,2	0,1	0,3	82,1
	Prato	lulas à sevilhana com massa de cenoura		6,4	37,9	2,6	15,0	0,8	0,2	311,8
	Vegetariano	massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos	sopa (sulfitos); lulas à sevilhana (glúten, molusco); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	18,9	58,0	4,6	4,7	0,6	0,2	349,0
	Salada	alface, cenoura e milho		2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	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	80,0
	Prato	frango assado com arroz de ervilhas		27,0	19,4	1,6	19,7	4,3	0,3	366,0
	Vegetariano	soja estufada com arroz de ervilhas	sopa (sulfitos); soja; pão (glúten)	16,5	26,4	4,1	11,0	1,5	0,1	272,8
	Salada	tomate, couve roxa e cebola		1,5	3,7	3,3	0,1	0,0	0,0	21,1
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de 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)		11,8	29,5	3,9	9,5	0,5	0,2	251,6
	Vegetariano	massa com brócolos, milho e ervilhas	sopa (sulfitos); douradinhos (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); massa (glúten); pão (glúten)	10,3	23,0	2,9	4,4	0,6	0,3	173,1
	Salada	alface e pepino		1,3	0,9	0,9	0,3	0,1	0,0	11,2
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	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	93,3
	Prato	massa à lavrador		16,7	12,6	3,5	5,8	1,4	0,3	169,4
	Vegetariano	tofu estufado com batata corada (couve e cenoura)	sopa (sulfitos); massa (glúten); tofu (soja); pão (glúten)	12,4	17,0	1,9	8,3	1,2	0,1	194,1
	Salada	(couve e cenoura)		1,5	3,3	3,1	0,1	0,0	0,1	19,4
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de camponesa		4,0	13,6	2,6	1,4	0,2	0,1	83,4
	Prato	pescada desfiada gratinada no forno com arroz branco		18,9	24,1	0,4	4,5	0,7	0,3	215,0
	Vegetariano	arroz de legumes (couve coração, cenoura e milho)	sopa (sulfitos); pescada; pão (glúten)	3,2	24,0	2,1	3,6	0,5	0,3	142,7
	Salada	tomate e cebola		0,3	1,4	1,3	0,1	0,0	0,0	7,5
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	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

ementas

Semana de 20 a 24 de abril de 2026

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de espinafres	sopa (sulfitos);	2,6	13,1	5,7	1,7	0,2	0,5	77,4
	Prato	almôndegas estufadas com massa	almôndegas	16,1	20,5	2,1	16,1	0,5	0,1	293,0
	Vegetariano	almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura no forno com arroz	(glúten, soja, sulfitos);	17,6	72,6	3,0	4,9	0,6	0,2	407,9
	Salada	pepino, cenoura e tomate	massa (glúten);	0,9	3,3	3,2	0,3	0,1	0,1	18,7
	Sobremesa	fruta da época	aveia (glúten);	0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura	pão (glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de couve coração	sopa (sulfitos);	2,1	14,3	5,2	1,4	0,1	0,3	77,8
	Prato	pescada desfiada no forno com arroz de ervilhas	pescada;	20,1	19,3	1,4	4,7	0,7	0,4	201,2
	Vegetariano	arroz com soja granulada e cenoura estufada	soja; pão (glúten)	16,0	35,2	6,6	11,0	1,5	0,2	306,3
	Salada	alface e cenoura		1,1	2,2	2,0	0,1	0,0	0,1	13,7
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	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	sopa (sulfitos);	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	pudim (leite);	21,3	17,0	2,4	7,1	1,8	0,2	218,8
	Vegetariano	saladinha de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho	pão (glúten)	19,1	58,7	6,1	4,3	0,9	0,4	354,8
	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)		0,5/ 2,2	8,3/ 14,3	8,2/ 12,0	0,2/ 1,1	0,0/ 0,7	0,0/ 0,1	37,2/ 75,8
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	creme de curgete	sopa (sulfitos);	2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,3
	Prato	douradinhos no forno com arroz de feijão	douradinhos	10,8	29,8	0,4	9,7	0,5	0,1	250,8
	Vegetariano	arroz de feijão com alho francês	(peixe, moluscos, glúten);	15,7	55,1	1,8	4,1	0,5	0,1	321,5
	Salada	alface, tomate e pepino	crustáceos);	1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (sulfitos);	3,6	11,3	3,8	1,9	0,3	0,1	76,8
	Prato	massa de frango no forno	massa (glúten);	30,2	15,1	1,2	5,8	1,1	0,3	235,3
	Vegetariano	massa de legumes	pão (glúten)	4,7	18,9	4,7	3,9	0,6	0,2	130,3
	Salada	alface, tomate e cenoura		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	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

Semana de 27 de abril a 1 de maio de 2026

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de curgete	sopa (sulfitos); douradinho (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); massa (glúten); pão (glúten)	2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,3
	Prato	douradinhos no forno com massa		10,1	26,3	0,0	6,6	0,0	0,1	204,4
	Vegetariano	legumes à bolonhesa com feijão branco e massa		19,4	52,2	4,8	4,5	0,8	0,2	329,7
	Salada	pepino, milho e tomate		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de feijão verde	sopa (sulfitos); cogumelos (sulfitos); aletria (leite, glúten); pão (glúten)	2,9	16,9	9,1	1,6	0,3	0,3	92,2
	Prato	arroz de aves à antiga		26,6	24,8	0,6	15,0	3,6	0,3	343,5
	Vegetariano	feijão estufado com cogumelos e arroz		18,2	56,7	3,8	4,5	0,7	0,2	346,1
	Salada	cenoura e couve roxa		1,4	4,1	3,6	0,0	0,0	0,1	21,4
	Sobremesa	fruta da época / doce (aletria)		0,5/ 2,6	8,3/ 14,1	8,2/ 6,4	0,2/ 0,8	0,0/ 0,5	0,0/ 0,1	37,2/ 73,8
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de couve lombarda	sopa (sulfitos); pescada; tofu (soja); pão (glúten)	2,5	13,8	6,4	1,2	0,1	0,3	76,1
	Prato	salada camponesa com pescada desfiada no forno		22,7	25,4	4,3	5,4	0,7	0,4	242,5
	Vegetariano	salada camponesa com tofu		16,1	26,2	4,7	9,3	1,3	0,2	255,2
	Salada	alface, cenoura e milho		2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	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	82,1
	Prato	rancho de carnes (frango e porco)		20,4	22,3	4,4	8,3	1,7	0,3	247,3
	Vegetariano	massa de lentilhas e feijão verde salteado		13,7	36,4	3,6	3,9	0,6	0,1	238,8
	Salada	tomate, cenoura e cebola		0,6	3,1	2,9	0,1	0,0	0,1	15,2
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	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 capitação 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.

