

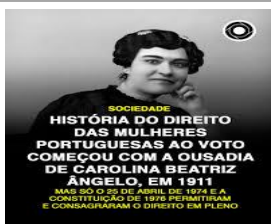
ementa₂

Semana de 2 a 6 de março de 2026

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de couve branca com abóbora	sopa (sulfitos); esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	2,3	16,4	8,8	1,6	0,3	0,3	87,9
	Prato	esparguete à bolonhesa		15,8	21,6	1,2	15,4	0,5	0,1	289,8
	Vegetariano	seitan estufado com massa esparguete		13,2	17,1	2,0	4,3	0,7	0,1	162,5
	Salada	pepino, cenoura e tomate		0,9	3,3	3,2	0,3	0,1	0,1	18,7
	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
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (sulfitos); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,6	11,3	3,8	1,9	0,3	0,1	76,8
	Prato	douradinhos no forno com arroz de legumes		11,3	29,9	3,1	9,7	0,5	0,2	253,4
	Vegetariano	arroz de açafrão com cogumelos e cenoura		2,8	19,0	2,8	3,4	0,5	0,2	119,1
	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
4ª-feira	Sopa	creme de espinafres	sopa (sulfitos); pão (glúten)	2,6	13,1	5,7	1,7	0,2	0,5	77,4
	Prato	rojões abafados com batata corada		21,3	17,2	2,6	7,1	1,8	0,2	221,4
	Vegetariano	batatas gratinadas com salsa e legumes salteados		4,6	20,3	5,0	3,5	0,6	0,1	131,8
	Salada	milho e feijão verde		1,7	8,2	1,1	0,5	0,0	0,2	44,2
	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 ervilhas	sopa (sulfitos); pescada; salsichas de soja (glúten, sovo; soja); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	4,4	13,7	4,4	1,7	0,3	0,1	87,3
	Prato	filete de pescada no forno com arroz de cenoura		17,1	19,7	3,5	4,4	0,6	0,4	188,4
	Vegetariano	salsichas de soja com molho de tomate e arroz		9,4	26,0	1,8	12,7	1,5	1,1	258,3
	Salada	tomate, pepino e couve roxa		1,9	3,9	3,5	0,3	0,1	0,0	24,6
	Sobremesa	fruta da época / gelatina		0,5/ 0,0	8,3/ 13,9	8,2/ 13,6	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	0,0/ 0,1	37,2/ 57,0
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura com couve ripada	sopa (sulfitos); massa (glúten); tofu (soja); pão (glúten)	3,5	15,1	7,6	1,4	0,2	0,3	86,4
	Prato	frango assado com massa		26,1	14,9	1,0	19,8	4,4	0,3	347,7
	Vegetariano	tofu estufado com massa		12,4	17,9	1,8	8,4	1,2	0,1	197,0
	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

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.



Na década de 70, a ONU reconheceu esta data como o
Dia Internacional da Mulher.

ementa₃

Semana de 9 a 13 de março de 2026

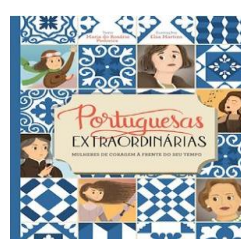
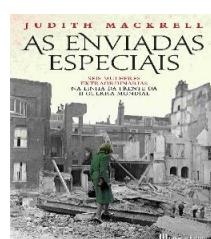
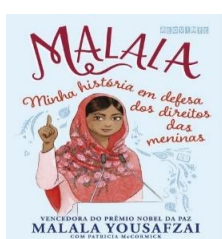
			alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de hortalíça	sopa (sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	4,2	16,6	9,4	1,7	0,3	0,3	97,0
	Prato	rolo de carne no forno com massa salteada		14,2	18,2	0,6	14,6	0,5	0,1	262,6
	Vegetariano	legumes salteados com massa		4,7	18,9	4,7	3,9	0,6	0,2	130,3
	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 curgete	sopa (sulfitos); pescada; soja; pão (glúten)	2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,3
	Prato	arroz com pescada no forno (pescada desfiada)		18,9	24,1	0,4	4,5	0,7	0,3	215,0
	Vegetariano	soja estufada com arroz		15,7	33,0	4,5	11,0	1,5	0,1	296,6
	Salada	pepino, cenoura e tomate		0,9	3,3	3,2	0,3	0,1	0,1	18,7
	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 couve flor	sopa (sulfitos); cogumelos (sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)	3,6	17,0	9,2	1,6	0,1	0,3	95,3
	Prato	feijoada de carnes (frango e porco) com arroz		20,7	38,5	3,3	9,2	2,0	0,3	324,3
	Vegetariano	arroz de feijão, milho, cogumelos, couve e cenoura cozidos		19,3	54,8	5,1	4,7	0,7	0,4	343,6
	Salada	alface, cenoura e feijão verde		1,9	3,7	3,2	0,2	0,0	0,1	23,7
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim)		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 legumes	sopa (sulfitos); calamares (pota, glúten); pão (glúten)	4,2	16,4	8,3	2,0	0,3	0,5	99,6
	Prato	calamares no forno com arroz de tomate		6,0	36,5	1,7	12,1	0,5	0,1	280,2
	Vegetariano	estufado de feijão vermelho com arroz		15,4	61,8	1,0	4,0	0,5	0,1	347,8
	Salada	beterraba, milho e cebola		2,1	10,5	3,7	0,4	0,0	0,4	54,0
	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
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,3
	Prato	perna de peru assada desfiada com massa		24,5	15,3	1,4	12,8	3,5	0,3	277,0
	Vegetariano	massa de lentilhas estufadas		12,9	34,9	2,5	3,8	0,6	0,1	228,8
	Salada	tomate, cenoura e couve roxa		1,7	5,2	4,7	0,1	0,0	0,1	27,1
	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

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos; 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.

Quero pedir desculpa a todas as mulheres que descrevi como bonitas antes de dizer inteligentes ou corajosas.

Rupi Kaur



ementa₅

Semana de 16 a 20 de março de 2026

			alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); atum; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	1,0	12,6	5,2	1,1	0,1	0,3	64,5
	Prato	massa de atum (massa espiral, atum, cenoura e cogumelos)		23,9	18,6	2,8	14,4	1,2	1,1	299,3
	Vegetariano	massa de açafrão com cogumelos e cenoura		3,2	18,6	2,8	3,3	0,5	0,2	117,3
	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 espinafres	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	2,6	13,1	5,7	1,7	0,2	0,5	77,4
	Prato	frango assado com massa espiral		25,7	16,5	0,8	19,4	4,3	0,3	345,1
	Vegetariano	arroz de lentilhas com tomate		12,0	36,6	2,2	3,5	0,5	0,1	229,7
	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
4ª-feira	Sopa	creme de grão de bico com couve lombarda	sopa (sulfitos); pescada; pão (glúten)	4,4	19,0	6,7	1,7	0,2	0,3	109,3
	Prato	batata cozida e pescada estufada		19,1	17,0	2,4	4,5	0,6	0,4	186,2
	Vegetariano	lentilhas estufadas com tomate, milho e batata e feijão verde		13,5	38,5	3,7	3,8	0,5	0,3	245,2
	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
5ª-feira	Sopa	creme de juliana	sopa (sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	4,7	21,1	8,0	1,9	0,2	0,3	119,6
	Prato	chili de carne com arroz		19,1	39,9	1,4	15,4	0,5	0,1	377,3
	Vegetariano	chili de legumes com arroz		17,7	66,0	3,9	4,2	0,5	0,2	375,4
	Salada	pepino, cenoura e tomate		0,9	3,3	3,2	0,3	0,1	0,1	18,7
	Sobremesa	fruta da época / doce (gelatina)		0,5/0,0	8,3/13,9	8,2/13,6	0,2/0,0	0,0/0,0	0,0/0,1	37,2/57,0
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de feijão verde	sopa (sulfitos); douradinhos (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); cuscuz (glúten); pão (glúten)	2,9	16,9	9,1	1,6	0,3	0,3	92,2
	Prato	douradinhos com arroz de couve lombarda		11,0	28,2	1,4	12,7	0,8	0,1	272,5
	Vegetariano	cuscuz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho		15,8	43,6	3,8	4,2	0,7	0,3	277,9
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	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.



ainda que tu estejas aí e tu estejas aí e
eu esteja aqui estaremos sempre no
mesmo sítio se fecharmos os olhos
serás sempre tu e tu que me ensinarás
a nadar seremos sempre nós sob
o sol morno de julho e o véu ténue
do nosso silêncio será sempre o
teu e o teu e o meu sorriso a cair
e a gritar de alegria ao mergulhar
...

José Luís Peixoto, *excerto*

19 de março - DIA DO PAI

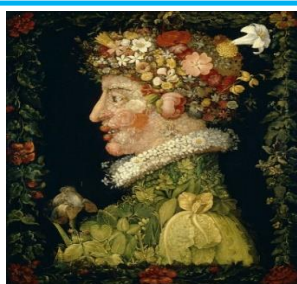
ementa₄

Semana de 23 a 27 de março de 2026

			alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura com couve flor		3,3	14,6	6,9	1,2	0,1	0,3	82,1
	Prato	nuggets de frango com arroz de ervilhas	sopa (sulfitos); nuggets	22,2	24,6	1,1	10,7	1,6	0,6	286,5
	Vegetariano	seitan com arroz de ervilhas	(glúten, ovo; mostarda, aipo); seitan	13,8	20,5	1,4	4,2	0,7	0,1	177,2
	Legumes/Salada	alface, tomate e cenoura	(glúten, soja); pão (glúten)	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
3ª-feira	Sopa	creme à lavrador		5,3	22,0	10,5	1,9	0,2	0,3	125,6
	Prato	filete de pescada estufado com arroz de cenoura	sopa (sulfitos); pescada;	16,9	18,8	2,6	4,4	0,6	0,4	183,6
	Vegetariano	massa com cenoura e feijão	massa	15,8	53,4	2,6	3,8	0,4	0,2	310,6
	Legumes/Salada	pepino, milho e tomate	(glúten); leite	1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época / doce (leite creme)	creme (leite); pão (glúten)	0,5/ 2,2	8,3/ 13,5	8,2/ 11,3	0,2/ 1,1	0,0/ 0,8	0,0/ 0,1	37,2/ 72,0
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de couve com cenoura ripada		2,9	14,8	7,5	1,6	0,3	0,2	84,6
	Prato	pá de porco assada com batata assada		21,2	16,3	1,5	9,8	2,8	0,3	240,3
	Vegetariano	tofu assado com batata assada	sopa (sulfitos); tofu (soja); pão (glúten)	12,5	17,1	1,9	8,3	1,2	0,1	194,9
	Legumes/Salada	pepino, cenoura e couve roxa		1,9	4,6	4,1	0,2	0,1	0,1	26,6
	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 legumes		4,2	16,4	8,3	2,0	0,3	0,5	99,6
	Prato	filete no forno com arroz de tomate		17,2	19,1	3,1	4,5	0,6	0,3	187,3
	Vegetariano	arroz de legumes	sopa (sulfitos); filete de peixe; pão (glúten)	3,6	19,9	3,8	3,6	0,5	0,2	127,5
	Legumes/Salada	cenoura e milho		1,2	8,4	1,6	0,4	0,0	0,2	42,0
	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
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos		3,6	11,3	3,8	1,9	0,3	0,1	76,8
	Prato	frango assado com arroz e batata frita		29,3	33,3	2,8	9,2	1,6	0,4	336,5
	Vegetariano	estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho e arroz	sopa (sulfitos); pão (glúten)	17,1	65,9	4,9	4,2	0,5	0,2	371,9
	Legumes/Salada	tomate, cebola e cenoura		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

NOTA (*):

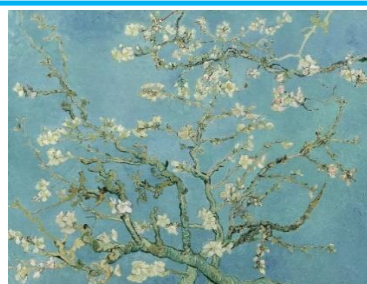
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



PRIMAVERA
Arcimboldo Giuseppe
(1563)



O PASSEIO
Claude Monet
(1875)



AMENDOEIRA EM FLOR
Vincent van Gogh
(1890)

