

ementa₁₀

Semana de 4 a 8 de maio de 2026

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de couve portuguesa		2,8	15,4	8,0	1,4	0,1	0,3	85,0
	Prato	rolo de carne com arroz de ervilhas	sopa (sulfitos); rolo de carne	19,3	18,3	0,9	8,7	2,6	0,2	230,8
	Vegetariano	arroz de ervilhas, milho e cogumelos	(glúten, soja, sulfitos); cogumelos	10,0	30,3	2,4	4,3	0,6	0,3	202,8
	Salada	tomate, pepino e cebola	(sulfitos); pão	0,8	1,9	1,8	0,3	0,1	0,0	12,7
	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
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor		3,6	17,0	9,2	1,6	0,1	0,3	95,3
	Prato	massa de atum	sopa (sulfitos); massa	23,5	15,9	2,0	14,6	1,3	1,0	289,7
	Vegetariano	grão de bico estufado com massa	(glúten); atum; pão	10,4	36,4	3,2	5,5	0,7	0,1	240,6
	Salada	milho e alface	(glúten)	1,9	7,1	0,4	0,5	0,0	0,2	40,3
	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
4ª-feira	Sopa	creme de feijão verde com cenoura		2,9	16,9	9,1	1,6	0,3	0,3	92,2
	Prato	feijoada à brasileira (carne de porco, frango, feijão preto e cenoura) e arroz	sopa (sulfitos); pão	19,1	37,2	3,1	8,9	1,9	0,3	307,8
	Vegetariano	feijoada vegetariana com arroz	(glúten)	18,6	60,3	4,6	4,4	0,7	0,3	362,5
	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
5ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes		3,7	18,6	9,1	1,7	0,2	0,3	103,9
	Prato	filete de pescada no forno com salada de batata	sopa (sulfitos); filete de pescada; seitan	17,4	16,9	2,0	4,3	0,6	0,3	177,4
	Vegetariano	jardineira de seitan	(glúten, soja); pão (glúten)	14,6	18,5	4,3	4,1	0,7	0,2	171,2
	Salada	milho, couve roxa e ervilha		4,3	11,8	2,5	0,6	0,0	0,2	69,6
	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
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas		4,4	13,7	4,4	1,7	0,3	0,1	87,3
	Prato	peru desfiado no forno com massa	sopa (sulfitos); massa	30,8	15,3	1,4	5,0	0,9	0,3	232,8
	Vegetariano	bolonhesa de soja com esparguete	(glúten); soja; iogurte	16,3	24,5	3,8	11,2	1,5	0,1	265,9
	Salada	tomate, milho e cenoura	(leite); pão	1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Sobremesa	fruta da época / iogurte	(glúten)	0,5/ 5,1	8,3/ 12,6	8,2/ 12,6	0,2/ 2,0	0,0/ 1,1	0,0/ 0,2	37,2/ 88,7
	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.



ementa₁₁

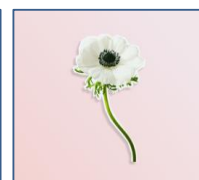
Semana de 11 a 15 de maio de 2026

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-Feira	Sopa	creme de abóbora com brócolos	sopa (sulfitos); calamares (pota, glúten); pão (glúten)	4,5	18,1	10,3	2,2	0,3	0,3	109,4
	Prato	calamares no forno com arroz		6,4	43,1	0,4	12,0	0,5	0,1	308,7
	Vegetariano	arroz com cenoura e feijão vermelho e brócolos		16,3	55,6	2,6	4,3	0,5	0,2	328,0
	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
3ª-Feira	Sopa	creme de hortaliça	sopa (sulfitos); massa (glúten); seitan (glúten, soja); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,2	16,6	9,4	1,7	0,3	0,3	97,0
	Prato	pá de porco estufada com cenoura e ervilhas e massa esparguete		24,1	20,9	4,7	7,7	1,9	0,3	250,4
	Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e massa		14,5	18,6	2,6	4,6	0,8	0,2	177,3
	Salada	alface e couve roxa		2,1	2,7	2,4	0,1	0,0	0,0	19,6
	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
4ª-Feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos); pescada; gelado (leite); pão (glúten)	4,2	16,4	8,3	2,0	0,3	0,5	99,6
	Prato	salada de batata e pescada desfiada com legumes (cenoura e ervilha)		18,9	16,5	3,3	4,4	0,6	0,4	182,3
	Vegetariano	batata com legumes salteados		11,2	29,6	7,3	4,0	0,7	0,2	201,0
	Salada	milho e tomate		1,2	7,7	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0
	Sobremesa	fruta da época / gelado		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 alho francês com cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); tofu (soja); pão (glúten)	2,8	17,2	9,3	1,7	0,2	0,3	93,5
	Prato	massa de frango		28,1	15,9	2,0	6,5	1,2	0,4	235,8
	Vegetariano	tofu estufado com massa		12,4	17,9	1,8	8,4	1,2	0,1	197,0
	Salada	pepino e cenoura		0,7	2,3	2,1	0,2	0,1	0,1	13,0
	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 com brócolos	sopa (sulfitos); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); pão (glúten)	4,5	18,1	10,3	2,2	0,3	0,3	109,4
	Prato	douradinhos no forno com arroz de tomate		10,1	28,3	1,7	9,7	0,5	0,1	242,7
	Vegetariano	lentilhas guisadas com arroz de tomate		12,1	37,3	2,7	3,6	0,5	0,1	233,2
	Salada	alface, milho e couve roxa		3,1	9,4	2,4	0,5	0,0	0,2	53,9
	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.

Maio é o quinto mês do calendário gregoriano e herdou o nome de Maia, divindade romana que era celebrada nesta época como responsável pelo crescimento das plantas que nascem na primavera.



ementa₁₂

Semana de 18 a 22 de maio de 2026

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de espinafres		2,6	13,1	5,7	1,7	0,2	0,5	77,4
	Prato	esparguete à bolonhesa	sopa (sulfitos);	15,8	21,6	1,2	15,4	0,5	0,1	289,8
	Vegetariano	massa com feijão branco e couve coração	carne picada (glúten, soja,	18,1	46,9	3,0	4,6	0,7	0,2	306,4
	Salada	tomate, milho e cenoura	sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	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 couve flor com cenoura		3,3	14,6	6,9	1,2	0,1	0,3	82,1
	Prato	pescada desfiada no forno com arroz		18,9	24,1	0,4	4,5	0,7	0,3	215,0
	Vegetariano	grão de bico em tomatada com arroz com curgete e alho francês	sopa (sulfitos);	11,8	42,4	6,3	5,7	0,8	0,1	271,1
	Salada	alface, tomate e pepino	pescada; leite	1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época / leite creme	creme (leite);	0,5/	8,3/	8,2/	0,2/	0,0/	0,0/	37,2/
	Pão	de mistura	pão (glúten)	2,2	13,5	11,3	1,1	0,8	0,1	72,0
4ª-feira	Sopa	creme de brócolos		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
	Prato	frango assado com massa salteada		3,6	11,3	3,8	1,9	0,3	0,1	76,8
	Vegetariano	massa de soja	sopa (sulfitos);	28,2	16,0	2,1	6,5	1,2	0,4	236,8
	Salada	couve roxa e milho	massa (glúten); soja;	15,8	22,3	3,8	11,1	1,5	0,1	254,2
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	2,2	9,0	2,0	0,4	0,0	0,2	47,9
	Pão	de mistura		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
	Prato	pescada à Gomes de Sá (com batata, ovo cozido, salsa)		1,0	12,6	5,2	1,1	0,1	0,3	64,5
	Vegetariano	salada de batata, feijão verde, milho e favas com cebola e salsa	sopa (sulfitos);	26,3	0,6	1,5	10,4	2,1	0,5	265,9
	Salada	pepino e tomate	pescada; ovo;	13,4	31,2	4,5	4,0	0,6	0,3	216,1
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	0,7	1,6	1,5	0,3	0,1	0,0	11,0
	Pão	de mistura		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
6ª-feira	Sopa	creme à lavrador		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
	Prato	cubos de carne de porco estufados com massa		5,3	22,0	10,5	1,9	0,2	0,3	125,6
	Vegetariano	massa com feijão catarino estufado, milho e cenoura	sopa (sulfitos);	21,7	15,9	2,0	7,5	1,9	0,2	219,1
	Salada	couve roxa e cenoura	massa (glúten); pão (glúten)	15,9	49,8	2,9	4,2	0,5	0,3	301,5
	Sobremesa	fruta da época		1,4	4,1	3,6	0,0	0,0	0,1	21,4
	Pão	de mistura		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2

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 Maio

Museu Nacional
— Soares
dos Reis

MUSEU
D'ABADE
DE BAÇAL



MUSEU
NACIONAL
DE MACHADO
DE CASTRO

ementa₁

Semana de 25 a 29 de maio de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete	sopa (sulfitos); massa (glúten); cavala; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,9	12,7	11,1	1,9	0,3	0,3	81,6
	Prato	massa de cavala		22,5	16,3	0,6	11,3	1,7	1,4	256,5
	Vegetariano	estufado de cogumelos com massa		3,2	17,5	1,6	3,4	0,5	0,1	113,2
	Salada	alface, cenoura e milho		2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		0,5/ 0,2	8,3/ 9,1	8,2/ 9,1	0,2/ 0,4	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	37,2/ 39,0
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de couve lombarda	sopa (sulfitos); soja; pão (glúten)	2,5	13,8	6,4	1,2	0,1	0,3	76,1
	Prato	pá de porco assada com arroz primavera		23,2	25,8	3,1	10,4	2,8	0,5	291,5
	Vegetariano	bolonhesa de soja com arroz		16,1	34,4	3,6	11,0	1,5	0,1	303,6
	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 legumes	sopa (sulfitos); pescada; pudim (leite); pão (glúten)	4,2	16,4	8,3	2,0	0,3	0,5	99,6
	Prato	filete de pescada dourados com salada de batata		19,7	18,5	4,9	4,5	0,7	0,4	194,2
	Vegetariano	favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde		12,9	30,9	6,8	3,8	0,6	0,2	215,5
	Salada	ervilha, feijão verde e cenoura		3,2	7,0	4,1	0,3	0,1	0,1	43,3
	Sobremesa	fruta da época / pudim de caramelo		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 juliana	sopa (sulfitos); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	4,7	21,1	8,0	1,9	0,2	0,3	119,6
	Prato	almôndegas estufadas com massa esparguete		16,1	20,4	2,0	16,1	0,5	0,1	292,2
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes salteados		4,4	37,0	4,8	3,4	0,5	0,2	199,2
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	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 feijão verde	sopa (sulfitos); pescada; pão (glúten)	2,9	16,9	9,1	1,6	0,3	0,3	92,2
	Prato	pescada desfiada no forno com orégãos e limão com arroz		17,5	25,1	1,2	4,4	0,6	0,3	214,3
	Vegetariano	ervilhas estufadas com arroz		9,3	33,9	2,8	3,9	0,6	0,2	211,1
	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

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.

24 de Maio

Dia Europeu dos Parques Naturais

Em Portugal existe o Parque Nacional Peneda-Gerês (PNPG), criado em 1971.

E os seguintes **Parques Naturais**:

- Montesinho;
- Douro Internacional;
- Litoral Norte;
- Alvão;
- Serra da Estrela;
- Tejo Internacional;
- Serras de Aire e Candeeiros;
- São Mamede;
- Sintra-Cascais;
- Arrábida;
- Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina;
- Vale do Guadiana;

