

# ementa<sub>10</sub>

Semana de 4 a 8 de maio de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve portuguesa		2,8	15,4	8,0	1,4	0,1	0,3	85,2
	Prato	rolo de carne com arroz de ervilhas	sopa (sulfitos); rolo de carne	16,7	29,4	0,9	14,7	5,5	0,8	322,5
	Vegetariano	arroz de ervilhas, milho e cogumelos	(glúten, soja, sulfitos); cogumelos	12,5	40,3	2,9	6,6	1,0	0,3	273,7
	Salada	tomate, pepino e cebola	(sulfitos); pão (glúten)	0,8	1,9	1,8	0,3	0,1	0,0	12,7
	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	creme de couve flor		3,6	17,0	9,2	1,6	0,1	0,3	95,5
	Prato	massa de atum	sopa (sulfitos); massa (glúten); atum; pão (glúten)	25,9	23,0	2,4	17,4	1,7	1,1	354,2
	Vegetariano	grão de bico estufado com massa		13,6	48,7	3,8	8,2	1,1	0,1	327,6
	Salada	milho, beterraba e alface		3,1	11,3	4,6	0,5	0,0	0,4	61,8
	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
4ª-feira	Sopa	de feijão verde com cenoura		2,7	15,2	7,4	1,6	0,3	0,2	84,7
	Prato	feijoada à brasileira (carne de porco, frango, feijão preto e cenoura) e arroz	sopa (sulfitos); pão (glúten)	25,9	50,0	3,1	12,9	2,7	0,3	423,0
	Vegetariano	feijoada vegetariana com arroz		19,7	69,1	4,6	6,5	1,0	0,3	422,1
	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
5ª-feira	Sopa	de macedónia de legumes		3,0	16,2	7,3	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	filete de pescada no forno com salada de batata	sopa (sulfitos); pescada; seitan (glúten, soja); pão (glúten)	20,5	20,9	2,6	6,5	0,9	0,4	226,2
	Vegetariano	jardineira de seitan		18,6	24,1	5,3	6,4	1,1	0,2	231,1
	Salada	milho, couve roxa e ervilha		4,5	12,2	2,9	0,6	0,0	0,2	71,9
	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 ervilhas		4,4	13,7	4,4	1,7	0,3	0,1	87,3
	Prato	peru no forno com massa	sopa (sulfitos); massa (glúten); soja; iogurte (leite); pão (glúten)	28,6	22,5	1,7	13,0	3,3	0,3	324,7
	Vegetariano	bolonhesa de soja com esparguete		20,8	33,5	4,8	15,3	2,1	0,1	357,5
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Sobremesa	fruta da época / iogurte		0,6/ 5,1	9,4/ 12,6	9,3/ 12,6	0,3/ 2,0	0,0/ 1,1	0,0/ 0,2	42,5/ 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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



9 de Maio  
Dia da Europa

# ementa<sub>11</sub>

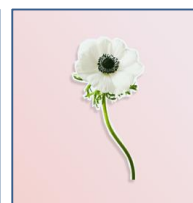
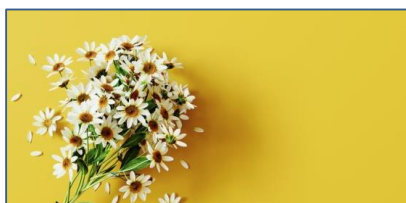
Semana de 11 a 15 de maio de 2026

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora com brócolos	sopa (sulfitos); calamares (glúten, pota); pão (glúten)	4,6	18,1	10,3	2,2	0,3	0,3	109,6
	Prato	calamares no forno com arroz de cenoura		6,9	46,1	2,1	14,6	0,8	0,2	346,0
	Vegetariano	arroz com cenoura e feijão vermelho e brócolos		17,5	63,7	2,8	6,5	0,8	0,2	385,2
	Salada	alface, tomate e pepino		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	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
3ª-feira	Sopa	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	97,2
	Prato	pá de porco estufada com cenoura e ervilhas e massa esparguete		26,5	28,0	5,0	10,1	2,3	0,3	310,8
	Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e massa		18,6	26,3	3,1	7,1	1,2	0,2	248,2
	Salada	alface e couve roxa		2,3	3,1	2,7	0,1	0,0	0,0	21,9
	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
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	99,8
	Prato	salada de batata e pescada com legumes (cenoura e ervilha)		25,5	20,4	3,6	6,9	1,0	0,5	247,2
	Vegetariano	batata com legumes salteados		13,8	36,3	8,6	6,2	1,0	0,3	259,0
	Salada	milho e tomate		1,2	7,7	1,1	0,5	0,0	0,2	40,0
	Sobremesa	fruta da época / gelado		0,6/ 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 alho francês com cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); tofu (soja); pão (glúten)	4,4	17,0	8,9	1,7	0,2	0,3	100,3
	Prato	massa de frango		31,6	23,0	2,4	8,9	1,6	0,4	300,7
	Vegetariano	tofu estufado com arroz		15,2	34,5	2,3	11,5	1,6	0,1	305,3
	Salada	pepino, cenoura e beterraba		1,9	6,5	6,3	0,2	0,1	0,3	34,5
	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
6ª-feira	Sopa	de abóbora com brócolos	sopa (sulfitos); red fish; pão (glúten)	4,5	17,8	10,0	2,2	0,3	0,3	107,7
	Prato	red fish no forno com arroz de tomate		22,3	26,4	2,4	8,4	1,3	0,3	274,3
	Vegetariano	lentilhas guisadas com arroz de tomate		15,3	49,9	2,8	5,7	0,8	0,1	316,7
	Salada	alface, milho e couve roxa		3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
	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

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.



			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	esparguete à bolonhesa	sopa (sulfitos); carne picada	17,7	29,0	1,5	18,3	0,8	0,1	354,0
	Vegetariano	massa com feijão branco e couve coração	(glúten, soja, sulfitos);	19,5	54,3	3,3	6,8	1,1	0,2	362,1
	Salada	tomate, milho e cenoura	esparguete/massa (glúten);	1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	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 couve flor com cenoura		3,3	14,6	6,9	1,2	0,1	0,3	82,3
	Prato	pescada assada no forno com arroz		24,4	33,5	1,9	7,0	1,0	0,4	298,1
	Vegetariano	grão de bico em tomatada com arroz com curgete e alho francês	sopa (sulfitos); pescada; leite	14,9	56,2	7,2	8,3	1,2	0,2	363,6
	Salada	alface, tomate e pepino	creme (leite);	1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época / leite creme	pão (glúten)	0,6/2,2	9,4/13,5	9,3/11,3	0,3/1,1	0,0/0,8	0,0/0,1	42,5/72,0
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	de brócolos		3,6	11,3	3,8	1,9	0,3	0,1	77,0
	Prato	frango assado com massa salteada	sopa (sulfitos);	31,6	23,1	2,4	8,9	1,6	0,4	301,7
	Vegetariano	massa de soja	massa (glúten); soja;	20,3	31,3	4,8	15,3	2,1	0,1	345,8
	Salada	couve roxa e milho	pão (glúten)	2,4	9,4	2,3	0,4	0,0	0,2	50,2
	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 cenoura		1,1	12,6	5,2	1,1	0,1	0,3	64,7
	Prato	pescada à Gomes de Sá (com batata, ovo cozido, salsa)	sopa (sulfitos);	32,4	20,1	1,8	13,8	2,7	0,7	336,1
	Vegetariano	salada de batata, feijão verde, milho e favas com cebola e salsa	pescada; ovo;	16,7	38,7	5,7	6,1	0,9	0,3	279,3
	Salada	pepino, tomate e beterraba	pão (glúten)	1,9	5,8	5,7	0,3	0,1	0,2	32,5
	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
6ª-feira	Sopa	à lavrador		5,3	22,1	10,5	1,9	0,2	0,3	125,8
	Prato	cubos de carne de porco estufados com massa	sopa (sulfitos);	24,0	23,0	2,4	9,9	2,3	0,2	279,4
	Vegetariano	massa com feijão catarino estufado, milho e cenoura	massa (glúten);	16,5	53,4	3,1	6,3	0,8	0,3	337,4
	Salada	couve roxa e cenoura	pão (glúten)	1,6	4,5	4,0	0,0	0,0	0,1	23,6
	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 Maio

Museu  
Nacional  
Soares  
dos Reis

MUSEU  
DO ABADE  
DE BAÇAL



MUSEU  
NACIONAL  
DE MACHADO  
DE CASTRO

# ementa<sub>1</sub>

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	3,9	12,7	11,1	1,9	0,3	0,3	81,8
	Prato	massa de cavala	(sulfitos);	24,6	24,1	0,6	13,8	2,1	1,5	318,6
	Vegetariano	estufado de cogumelos com massa	massa (glúten);	4,3	25,2	1,6	5,5	0,8	0,1	167,4
	Salada	alface, cenoura e milho	cavala;	2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida	cogumelos (sulfitos); pão	0,6/ 0,2	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	42,5/ 39,0
	Pão	de mistura	(glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa	2,5	13,9	6,4	1,2	0,1	0,3	76,3
	Prato	pá de porco assada com arroz primavera	(sulfitos);	26,0	33,6	3,1	13,2	3,4	0,5	360,1
	Vegetariano	bolonhesa de soja com arroz	soja; pão	20,1	44,0	4,3	15,0	2,0	0,1	394,6
	Salada	alface, tomate e cenoura	(glúten)	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
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa	4,2	16,4	8,3	2,0	0,3	0,5	99,8
	Prato	filetes de pescada dourados com salada de batata	(sulfitos);	23,2	23,1	5,7	6,8	1,0	0,5	247,5
	Vegetariano	favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde	pescada;	15,8	37,7	7,8	6,0	0,9	0,2	270,3
	Salada	ervilhas, feijão verde e cenoura	pudim (leite);	3,6	7,7	4,7	0,4	0,1	0,1	48,2
	Sobremesa	fruta da época / pudim de caramelo	pão (glúten)	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 juliana	sopa	4,0	18,6	6,2	1,9	0,2	0,2	106,6
	Prato	almôndegas estufadas com massa esparguete	(sulfitos);	17,3	27,5	2,4	18,3	0,8	0,1	346,0
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes salteados	almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	4,4	37,0	4,8	5,4	0,8	0,2	217,4
	Salada	tomate, milho e cenoura	massa	1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Sobremesa	fruta da época	(glúten); pão	0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura	(glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa	2,9	16,9	9,1	1,6	0,3	0,3	92,4
	Prato	pescada no forno com orégãos e limão com arroz	(sulfitos);	24,3	33,0	1,2	6,9	1,0	0,4	296,8
	Vegetariano	ervilhas estufadas com arroz	pescada; pão	11,6	43,8	3,2	6,0	0,9	0,2	280,6
	Salada	pepino, milho e tomate	(glúten)	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

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;

