

Alergénios
(*)

			Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de tomate	barrinhas de pescada panadas (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); pão (glúten)	23,4	63,1	0,8	20,1	1,1	0,2	531,9
	Vegetariana	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		15,9	57,4	4,8	7,9	1,2	0,3	369,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão-branco e couve-coração		5,4	19,0	3,6	1,6	0,2	0,3	107,5
	Normal	jardineira de frango (peito de frango, batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas e cenoura) com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	35,7	69,3	5,7	20,9	4,0	1,1	615,5
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura) com arroz branco	chouriço (leite, soja); pão (glúten)	12,9	71,2	6,0	14,8	2,2	0,3	477,2
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de nabo e curgete		4,9	19,0	6,1	1,8	0,2	0,3	106,9
	Normal	massa salteada de salmão, cogumelos e milho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão;	26,5	18,3	0,8	38,5	7,0	0,4	526,8
	Vegetariana	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho	cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	9,8	37,3	2,2	8,5	1,3	0,2	268,8
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico		5,6	19,3	4,1	1,7	0,2	0,3	110,6
	Normal	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	33,0	41,4	0,5	43,9	12,2	0,6	697,7
	Vegetariana	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco		11,7	61,4	2,3	16,4	2,3	0,4	447,0
	Salada/Legumes	pepino, milho e alface		2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; crepe de legumes (glúten, soja, sésamo); massa (glúten);	4,7	17,0	4,2	1,6	0,2	0,3	96,0
	Normal	crepes de legumes no forno com massa macarronete salteada com legumes	cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	8,5	71,2	5,7	9,5	1,6	1,2	410,5
	Vegetariana	crepes de legumes no forno com massa macarronete salteada com legumes		8,5	71,2	5,7	9,5	1,6	1,2	410,5
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : ervilhas, cogumelos e cenoura		2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.



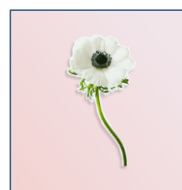
9 de Maio
Dia da Europa

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)		4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos); queijo (leite); massa (glúten); hambúrguer de lentilhas (glúten, ovo); pão (glúten)	34,4	28,7	1,3	20,6	6,9	0,8	441,1
	Vegetariana	hambúrguer de lentilhas no forno com massa fusilli		21,7	96,6	1,3	21,8	1,2	0,2	473,1
	Salada/Legumes	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados		2,1	2,9	2,6	0,5	0,1	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga		5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	medalhão de pescada no forno e arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; medalhão de pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	26,2	34,1	2,2	16,6	2,4	0,7	393,8
	Vegetariana	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura		5,5	37,7	5,1	14,7	2,2	0,5	307,6
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	fruta da época / gelatina		1,3/ 11,3	16,2/ 0,0	15,9/ 0,0	0,5/ 0,0	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	73,7/ 45,4
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de cenoura		4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	massa salteada (massa cotovelos) com ovo mexido, cenoura, ervilhas e milho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; massa (glúten); couve-flor panada (glúten); pão (glúten)	16,5	21,6	2,5	17,0	3,4	0,5	306,8
	Vegetariana	couve-flor crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas		6,5	25,6	2,5	10,7	1,6	0,3	227,6
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, ervilhas e milho		1,5	3,0	2,9	0,2	0,0	0,1	19,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico		5,3	18,9	3,7	1,8	0,2	0,3	108,9
	Normal	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; ovo; pudim (leite); pão (glúten)	40,2	42,9	0,7	36,5	5,3	1,7	666,1
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, salsa) com arroz branco		12,8	62,4	1,8	14,8	2,3	0,4	440,8
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		1,5	3,1	3,0	0,2	0,0	0,0	19,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de feijão-verde e cebola		4,9	18,5	5,1	1,6	0,2	0,3	103,0
	Normal	perna de frango estufada com batata assada e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	32,9	34,0	1,2	12,1	2,0	0,4	381,3
	Vegetariana	grão-de-bico estufado com pimento, batata assada e arroz branco		12,0	55,2	2,8	12,8	1,8	0,2	389,7
	Salada/Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		3,5	5,1	4,1	0,2	0,0	0,0	35,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

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.



			Alergénios (*)							
			Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	4,1	16,4	3,6	1,5	0,2	0,3	90,0	
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de ervilhas	20,7	56,6	1,3	30,3	4,0	1,6	587,7	
	Vegetariana	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz de ervilhas	8,5	66,6	5,8	12,1	2,2	0,2	416,2	
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba	2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3	
	Sobremesa	fruta da época	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8	
	Pão	pão de mistura	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4	
			sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten);							
Terça-Feira	Sopa	de feijão-verde	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5	
	Normal	perna de peru no forno com molho de laranja e massa macarronete	35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5	
	Vegetariana	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete	14,5	53,6	2,7	8,5	1,3	0,4	354,5	
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados	3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1	
	Sobremesa	fruta da época	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8	
	Pão	pão de mistura	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4	
			sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); bolinhos de feijão preto (glúten); pão (glúten)							
Quarta-Feira	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca	5,4	19,8	4,5	1,6	0,2	0,3	110,3	
	Normal	filetes de pescada estufados, batata assada e arroz branco	28,7	52,2	2,3	23,6	3,4	0,7	542,2	
	Vegetariana	ervilhas estufadas com curgete e batata assada	7,8	30,6	3,8	14,6	2,1	0,5	287,4	
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e milho	2,0	8,4	2,8	0,4	0,0	0,2	45,1	
	Sobremesa	fruta da época	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8	
	Pão	pão de mistura	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4	
			sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; pão (glúten)							
Quinta-Feira	Sopa	de brócolos	4,2	16,3	3,5	1,5	0,2	0,3	90,9	
	Normal	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz	30,8	48,1	3,8	27,7	6,7	0,6	569,8	
	Vegetariana	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)	15,3	63,3	4,6	15,3	2,2	0,5	458,8	
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : couve lombarda, cenoura e couve-coração	2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4	
	Sobremesa	fruta da época	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8	
	Pão	pão de mistura	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4	
			sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)							
Sexta-Feira	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7	
	Normal	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho	30,6	24,3	4,2	10,5	1,6	1,9	315,8	
	Vegetariana	massada de grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho	15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8	
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e milho	3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5	
	Sobremesa	fruta da época	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8	
	Pão	pão de mistura	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4	
			sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten)							


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

18 de Maio
Dia Internacional dos Museus

Museu
Nacional
_Soares
dos Reis

MUSEU
DO ABADE
DE BAÇAL



MUSEU
NACIONAL
DE MACHADO
DE CASTRO



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	4,3	16,6	3,8	1,5	0,2	0,3	92,1
	Normal	bolonhesa de carne de vaca e lentilhas com massa esparguete		23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	bolonhesa de lentilhas (lentilhas e pimento) com massa esparguete		16,2	49,6	2,2	8,3	1,3	0,4	343,2
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve-roxa		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete panado (solha, glúten); curgete panada (glúten); pão (glúten)	5,8	18,7	3,8	1,7	0,2	0,3	108,5
	Normal	filetes de solha panados com arroz de legumes		27,9	33,2	0,8	16,8	2,5	0,6	399,3
	Vegetariana	curgete panada com arroz de legumes		8,6	35,9	6,4	7,7	1,2	0,5	250,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	perninha de frango no forno com orégãos e arroz de açafraão		35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
	Vegetariana	feijão vermelho estufado com tomate, cenoura e pimento, com arroz de açafraão		13,0	50,3	3,3	9,9	1,4	0,4	347,9
	Salada/Legumes	beterraba, couve-coração e cenoura		1,7	5,4	4,3	0,2	0,0	0,2	29,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de couve-coração e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pudim (leite); pão (glúten)	5,6	19,2	3,5	1,6	0,2	0,3	108,8
	Normal	massa salteada com ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura		17,6	23,6	3,3	17,1	3,4	0,6	320,3
	Vegetariana	massa salteada com grão-de-bico, milho, ervilhas e cenoura		15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : milho, ervilhas e cenoura		3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	Sobremesa	fruta da época / pudim		1,2/ 4,7	15,2/ 27,5	15,0/ 20,9	0,4/ 4,5	0,0/ 3,5	0,0/ 0,6	69,8/ 168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; queijo (leite); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	arroz de aves (frango e peru) no forno gratinado com queijo		31,6	33,8	2,1	17,1	4,9	0,9	419,1
	Vegetariana	feijão-manteiga estufado com couve-lombarda e cenoura, arroz branco		14,2	61,5	4,4	15,0	2,2	0,5	443,9
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		1,6	2,1	2,0	0,4	0,1	0,0	17,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

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;
Ria Formosa.

