

Semana de 4 a 8 de maio de 2026

		alergénios	Prote	HC	Açu	LIP	AG Sta	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; barrinhas de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de tomate	10,8	30,9	0,3	9,5	0,5	0,1	254,5	
	Salada	alface, beterraba e tomate	1,2	2,7	2,7	0,1	0,0	0,1	16,5	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	9,0	26,9	1,0	2,8	1,3	1,1	171,9	
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido	9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-branco e couve-coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Prato	jardineira de frango (peito de frango, batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	19,0	18,6	3,4	5,1	0,9	0,3	197,6	
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão mistura com manteiga de amendoim	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6	
Lanche		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%	9,6	45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); bolachas de milho (soja); iogurte (leite)	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	Prato	massa salteada de salmão, cogumelos e milho	18,8	17,2	0,7	24,5	4,5	0,3	365,7	
	Salada	cenoura, couve-roxa e alface	1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4	
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido	6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco	23,7	26,6	0,5	27,5	8,1	0,4	451,6	
	Salada	pepino, milho e alface	1,3	4,1	0,5	0,4	0,0	0,1	24,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga	3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6	
Lanche		pão integral com queijo + fruta da época	8,9	27,9	8,9	3,8	1,5	1,0	183,7	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; crepes vegetarianos (glúten, soja, sésamo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolachas de água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	3,8	13,3	3,0	1,4	0,2	0,2	76,4
	Prato	crepes de legumes no forno com massa macarronete salteada com legumes	9,1	43,5	6,7	8,4	1,6	0,1	289,4	
	Legumes	incorporados: ervilhas, cogumelos e cenoura	2,2	3,2	1,4	0,3	0,0	0,0	24,4	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4	
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido	9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha de água e sal (DI)	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	

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, 9Alho, 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 Sta-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prote-Proteínas. **Menu sujeito a alterações por motivos imprevisíveis.**

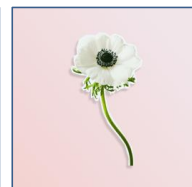


Semana de 11 a 15 de maio de 2026

		alergénios	Prote	HC	Açu	LIP	AG Sta	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	71,0	
	Prato	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli	hambúrguer de vaca (glutén, soja, sulfitos); queijo (leite); massa (glúten); pão (glúten);	23,8	14,7	0,7	13,5	5,2	276,2	
	Salada	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados	brócolos; pimento vermelho; cenoura	1,0	1,8	1,5	0,3	0,0	13,1	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(leite); massa (glúten); pão (glúten);	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	(glúten); pão de sementes (glúten, sésamo);	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	116,8	
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido	queijo (leite); manteiga (leite, soja);	9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	287,6	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	iogurte (leite)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	36,1	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	90,3	
	Prato	medalhão de pescada no forno e arroz de cenoura	medalhão de pescada; pudim (leite);	16,8	17,9	1,7	7,8	1,2	210,8	
	Legumes	alface, beterraba e pepino	alface; beterraba; pepino	1,2	2,4	2,4	0,2	0,0	16,2	
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	(leite); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija);	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim	leite	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	180,6	
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época	queijo (leite);	9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	208,0	
Reforço alimentar (Tarde)		leite m/g	leite	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	93,7	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	71,9	
	Prato	massa salteada (massa cotovelos) com ovo mexido, cenoura, ervilhas e milho	ovo; massa (glúten);	11,4	20,2	2,4	11,9	2,3	234,7	
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, ervilhas e milho	pão (glúten); bolacha de milho (soja);	2,2	6,7	1,3	0,4	0,0	39,2	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	iogurte (leite)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango		7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	180,4	
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido		6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	36,1	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	90,9	
	Prato	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco	atum; ovo; pão (glúten);	22,8	26,9	0,6	18,7	2,9	370,6	
	Salada	alface, tomate e cenoura	manteiga (leite, soja);	0,7	1,8	1,7	0,2	0,0	10,9	
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	queijo (leite); iogurte (leite)	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga		3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época		9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido		5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos);	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	83,5	
	Prato	perna de frango estufada com batata assada e arroz branco	pão (glúten);	29,7	38,3	1,2	12,2	2,0	0,6	386,2
	Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados	queijo (leite); manteiga (leite, soja);	1,8	2,8	2,2	0,1	0,0	0,0	18,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	iogurte (leite);	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	bolacha de milho (soja)	8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido		9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)		tostas integrais		3,9	15,7	0,9	1,3	0,3	0,3	91,0

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 Sta-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prote-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos**

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.



Semana de 18 a 22 de maio de 2026

		alergénios	Prote	HC	Açu	LIP	AG Sta	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; Pastéis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	pasteis de bacalhau fritos com arroz de ervilhas		16,9	30,5	1,6	19,7	2,6	1,3	369,0
	Salada	alface, pepino e beterraba		1,3	2,4	2,4	0,2	0,0	0,1	16,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	9,0	26,9	1,0	2,8	1,3	1,1	171,9	
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido	9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	perna de peru no forno com molho de laranja e massa macarronete		24,9	16,9	0,9	12,8	3,5	0,4	283,6
	Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		1,5	1,9	1,7	0,2	0,0	0,0	14,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6	
Lanche		pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100%	9,6	45,9	20,0	3,0	1,3	1,1	253,2	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte líquido	4,5	17,3	17,3	2,0	1,1	0,2	104,3	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-atarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de pescada; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	filetes de pescada estufados com batata assada		16,9	12,7	15,4	7,8	1,2	0,5	190,0
	Salada	tomate, couve-roxa e milho		1,3	5,5	1,7	0,3	0,0	0,1	29,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de peru	7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4	
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido	6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz		17,3	32,0	2,9	15,1	3,5	0,4	335,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e couve-coração		1,2	2,2	1,5	0,2	0,0	0,0	15,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga	3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6	
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época	9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cavala; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); bolacha maria (glúten, leite, soja, sulfitos)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de cavala, ervilhas, cenoura e milho		16,7	20,0	2,4	5,5	0,9	0,9	197,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e milho		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4	
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido	9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha maria (DI)	0,8	11,2	0,2	0,2	0,1	0,3	52,0	

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 Sta-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prote-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos.**

18 de Maio

Museu
Nacional
— Soares
dos Reis

MUSEU
D'ABADE
DE BAÇAL



MUSEU
NACIONAL
DE MACHADO
DE CASTRO

Semana de 25 a 29 de maio de 2026

		alergénios	Prote	HC	Açu	LIP	AG Sta	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura								
	Prato	bolonhesa de carne de vaca e lentilhas com massa esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten);	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Salada	beterraba, couve-coração e cenoura	pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	13,4	45,9	2,3	4,2	0,7	0,2	279,7
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de sementes com manteiga + iogurte sólido	9,0	26,9	1,0	2,8	1,3	1,1	171,9	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6	
			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco								
	Prato	filete de solha panado com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes solha panados (solha, glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão-verde		20,7	23,5	3,3	4,7	0,8	0,5	220,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	2,1	3,9	1,9	0,2	0,1	0,0	26,0	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com manteiga de amendoim	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época	6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6	
Reforço alimentar (Tarde)		leite simples (DI)	9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0	
			6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7	
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres								
	Prato	perninha de frango no forno com orégãos com arroz de açafraão	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Salada	beterraba, couve-coração e cenoura		26,0	2,7	0,2	6,1	1,1	0,4	169,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	1,1	3,6	2,8	0,1	0,0	0,1	19,4	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com fiambre de frango	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte sólido	7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3	
			0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve-coração e lentilhas								
	Prato	massa salteada com ovo cozido, milho, ervilhas e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pudim (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8
	Legumes	incorporados: milho, ervilhas e cenoura		10,8	13,0	2,1	9,6	2,0	0,4	181,9
Pão - Sobremesa	mistura	pudim	2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com manteiga	2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1	
Lanche		pão de mistura com queijo + fruta da época	3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte sólido	9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0	
			5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3	
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura								
	Prato	arroz de aves (frango e peru) no forno gratinado com queijo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; queijo (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja); bolacha de milho (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Salada	alface, pepino e tomate		21,9	17,3	1,4	10,9	3,6	0,6	256,8
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6	
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com queijo	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1	
Lanche		pão de mistura com manteiga + iogurte líquido	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8	
Reforço alimentar (Tarde)		tostas integrais	9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3	
			3,9	15,7	0,9	1,3	0,3	0,3	91,0	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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 Sta-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prote-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos**

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;

