

Semana de 4 a 8 de maio de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); pão de	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		11,7	43,4	2,9	3,6	0,6	0,2	257,5
	Salada	alface, beterraba e tomate	sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim	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 marmelada	4,5	32,5	6,6	0,7	0,2	0,7	156,6
Lanche			pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
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)]; pão (glúten); manteiga de amendoim	4,7	15,5	2,6	1,5	0,2	0,2	89,5
	Prato	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		6,6	20,6	3,4	3,5	0,5	0,2	141,4
	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 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 creme vegetal + sumo de fruta 100%	5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,3
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de nabo e curgete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos	4,0	14,7	4,3	1,6	0,2	0,2	83,7
	Prato	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho		5,6	21,0	1,1	3,9	0,6	0,1	143,4
	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 doce	4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche			bolacha de milho (D.I.) + iogurte vegetal	5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
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 de amendoim	4,9	15,9	3,1	1,6	0,2	0,2	93,2
	Prato	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco		8,3	40,2	1,8	7,8	1,1	0,2	268,4
	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 de amendoim	5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche			pão de mistura com marmelada + fruta da época	4,4	33,4	14,5	1,7	0,4	0,6	168,4
Reforço alimentar (Tarde)			iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
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	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 creme vegetal	4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche			pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
Reforço alimentar (Tarde)			bolacha 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, 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**



9 de Maio

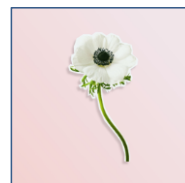
Semana de 11 a 15 de maio de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	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	0,1	71,0
	Prato	hambúrguer de lentilhas no forno e massa fusilli	hambúrguer de lentilhas (glúten; ovo); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	13,6	59,6	0,6	12,7	0,5	0,1	276,5
	Salada	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados		1,0	1,8	1,5	0,3	0,0	0,0	13,1
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 marmelada		4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
	Lanche	pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
	Reforço alimentar (Tarde)	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja; leite); bebida vegetal (soja)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura		2,9	19,4	3,0	6,4	1,0	0,2	147,8
	Legumes	alface, beterraba e pepino		1,2	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 manteiga de amendoim		6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
	Lanche	pão de mistura com creme vegetal + fruta da época		5,1	34,8	8,8	6,7	1,7	0,8	223,1
	Reforço alimentar (Tarde)	bebida vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; couve-flor crocante (glúten); massa (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	couve-flor crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas		5,9	24,9	2,0	6,7	1,0	0,2	185,5
	Legumes	incorporados : cenoura, ervilhas e milho		2,2	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 doce		4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
	Lanche	bolacha de milho (D.I.) + iogurte vegetal		5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
	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 espinafres e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) com arroz branco		6,8	35,3	1,1	6,4	1,1	0,2	230,1
	Salada	alface, tomate e cenoura		0,7	1,8	1,7	0,2	0,0	0,0	10,9
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 de amendoim		5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
	Lanche	pão de mistura com marmelada + fruta da época		5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
	Reforço alimentar (Tarde)	iogurte vegetal		2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolacha de milho (soja)	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	grão-de-bico estufado com pimento e batata assada		8,2	30,2	2,2	7,7	1,0	0,2	226,0
	Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados		1,8	2,8	2,2	0,1	0,0	0,0	18,5
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 creme vegetal		4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
	Lanche	pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal		11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
	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 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.



Semana de 18 a 22 de maio de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de abóbora e alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; rissóis de tofu e espinafres	3,4	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	72,6
	Prato	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz de ervilhas	rissóis de tofu e espinafres (glúten, ovo, soja, sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	6,4	36,2	4,4	6,5	1,2	0,1	232,3
	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)				4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche				10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
Reforço alimentar (Tarde)				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)]; bolinhos de feijão preto	3,6	13,2	2,8	1,4	0,2	0,2	74,6
	Prato	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete	bolinhos de feijão preto (glúten); massa (glúten); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); creme vegetal (soja, leite); iogurte vegetal (soja)	7,7	30,6	1,5	3,8	0,6	0,2	190,7
	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)				6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche				5,1	45,9	20,0	6,7	1,7	0,8	268,3
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte vegetal (soja)	4,7	16,1	3,3	1,5	0,2	0,2	91,5
	Prato	ervilhas estufadas com curgete e batata assada		4,5	17,6	2,4	6,4	0,9	0,2	147,5
	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)				4,1	29,1	5,7	0,6	0,1	0,7	139,6
Lanche				5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
Reforço alimentar (Tarde)				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)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja)	3,6	12,9	2,6	1,4	0,2	0,2	73,5
	Prato	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)		6,6	13,8	2,3	3,7	0,5	0,2	115,5
	Legumes	incorporados : 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		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
Reforço alimentar (Manhã)				5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche				5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
Reforço alimentar (Tarde)				2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve-flor e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); creme vegetal (soja, leite); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); iogurte vegetal (soja); bolacha integral (glúten, leite, soja, sulfitos)	5,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,2	90,3
	Prato	massada de grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho		10,9	37,3	2,8	5,3	0,7	0,1	243,5
	Legumes	incorporados : 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)				4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche				11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
Reforço alimentar (Tarde)				2,2	16,4	0,8	3,9	1,8	0,4	111,5

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 Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

18 de Maio

Museu
Nacional
Soares
dos Reis

MUSEU
DE BADAJOZ
DE BAÇAL

MUSEU
NACIONAL
DE MACHADO
DE CASTRO

Semana de 25 a 29 de maio de 2026

		alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	bolonhesa de lentilhas (lentilhas e pimento) com massa esparguete	11,0	31,7	1,7	3,8	0,6	0,1	208,1
	Salada	alface, cenoura e couve-roxa	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 marmelada	4,1	29,8	6,5	0,6	0,1	0,7	143,1
Lanche		pão de sementes com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	10,9	25,0	4,1	8,7	1,6	0,1	231,6
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época	0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de brócolos e feijão-branco	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	curgete panada com salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	5,1	24,1	3,9	3,4	0,5	0,3	149,6
	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 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 creme vegetal + fruta da época	5,1	34,8	8,8	6,7	1,7	0,8	223,1
Reforço alimentar (Tarde)		bebida vegetal	7,2	8,4	8,0	4,2	0,6	0,9	98,0
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de espinafres	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	feijão vermelho estufado com tomate, cenoura e pimento, com arroz de açafraão	7,8	37,1	2,8	6,6	1,0	0,2	242,8
	Salada	beterraba, couve-coração e cenoura	1,1	3,6	2,8	0,1	0,0	0,1	19,4
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 doce	4,5	31,7	5,8	0,7	0,2	0,7	153,1
Lanche		bolacha de milho (DI) + iogurte vegetal	5,8	13,8	2,8	3,1	0,6	0,3	115,8
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-coração e lentilhas	4,9	15,7	2,6	1,5	0,2	0,2	90,8
	Prato	massa salteada com grão-de-bico, milho, ervilhas e cenoura	10,9	37,3	2,8	5,3	0,7	0,1	243,5
	Legumes	incorporados : milho, ervilhas e cenoura	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 centeio com manteiga de amendoim	5,0	29,0	1,5	4,2	0,7	0,6	177,2
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época	5,1	40,4	14,4	0,9	0,2	0,7	192,7
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal	2,0	2,6	2,6	2,9	0,5	0,0	63,8
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de cenoura	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	feijão-manteiga estufado com couve-lombarda e cenoura, arroz branco	8,2	37,2	2,9	6,6	1,0	0,3	244,5
	Salada	alface, pepino e tomate	0,9	1,1	1,1	0,2	0,0	0,0	9,6
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 creme vegetal	4,5	26,9	1,0	6,5	1,7	0,8	187,0
Lanche		pão de mistura com manteiga de amendoim + iogurte vegetal	11,5	30,3	4,0	7,4	1,3	0,7	244,4
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 Sat-Acidos 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;

