

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

Semana de 5 a 9 outubro de 2026

Alergénios
(*)

Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

Segunda-Feira	Sopa	Feriado							
	Normal								
	Vegetariana								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								

Terça-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	bolinhos de bacalhau fritos com arroz de ervilhas	bolinhos de bacalhau	20,7	56,6	1,3	30,3	4,0	1,6	587,7
	Vegetariana	crepes de legumes no forno com arroz de ervilhas	(bacalhau, ovo, dissulfido de sódio); crepes de legumes (glúten,	8,5	71,2	5,7	9,5	1,6	1,2	410,5
	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

Quarta-Feira	Sopa	de feijão-catarino e couve-branca	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten);	5,4	19,8	4,5	1,6	0,2	0,3	110,3
	Normal	perna de peru no forno com molho de tomilho e limão e massa cotovelinhos	bolinhos de feijão preto (glúten); pão (glúten)	35,8	31,1	1,5	20,8	5,4	0,5	458,1
	Vegetariana	bolinhos de feijão preto no forno com massa cotovelinhos		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

Quinta-Feira	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,2	16,3	3,5	1,5	0,2	0,3	90,9
	Normal	macarronete salteada com salmão, cogumelos e milho		26,5	18,3	0,8	38,5	7,0	0,4	526,8
	Vegetariana	macarronete salteada com grão de bico, cogumelos e milho		15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e milho		1,5	4,6	4,2	0,1	0,0	0,1	24,0
	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

Sexta-Feira	Sopa	creme de couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	feijoada à portuguesa (carne de porco, carne de vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco		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) com arroz branco		15,3	63,3	4,6	15,3	2,2	0,5	458,8
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e couve-coração		2,1	5,3	1,4	0,4	0,0	0,0	32,3
	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

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.

A Implantação da República Portuguesa foi o resultado de uma revolução organizada pelo Partido Republicano Português, iniciada no dia 2 de outubro e vitoriosa na madrugada do dia 5 de outubro de 1910, que destituiu a monarquia constitucional e implantou um regime republicano em Portugal.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,3	16,6	3,8	1,5	0,2	0,3	92,1
	Normal	hambúrguer de vaca no forno com queijo e massa espiral		34,4	28,7	1,3	20,6	6,9	0,8	441,1
	Vegetariana	hambúrguer de lentilhas no forno com massa espiral	hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos);	21,7	96,6	1,3	21,8	1,2	0,2	473,1
	Salada/Legumes	alface, milho e couve-roxa	queijo (leite);	2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época	massa (glúten);	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura	hambúrguer	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de brócolos		5,8	18,7	3,8	1,7	0,2	0,3	108,5
	Normal	arroz xau-xau (ovo mexido, ervilhas, milho, cenoura e feijão verde)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	12,5	33,4	1,4	13,4	3,0	0,7	307,8
	Vegetariana	arroz xau-xau com tofu (tofu, ervilhas, milho, cenoura e feijão verde)	tofu (soja); pão (glúten)	15,5	29,2	1,8	11,5	1,6	0,1	284,7
	Salada/Legumes	<i>incorporados : milho, cenoura e feijão verde</i>		2,6	8,2	2,4	0,7	0,1	0,2	48,6
	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
Quarta-Feira	Sopa	de espinafres e lentilhas		4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	perna de frango assada com ervas aromáticas e limão e massa esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
	Vegetariana	salteado de feijão manteiga, couve flor e milho com massa esparguete		14,2	61,5	4,4	15,0	2,2	0,5	443,9
	Salada/Legumes	pepino, beterraba 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		5,6	19,2	3,5	1,6	0,2	0,3	108,8
	Normal	filetes de solha panado no forno com batata guisada e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; solha;	27,9	33,2	0,8	16,8	2,5	0,6	399,3
	Vegetariana	grão de bico assado com especiarias (pimentão doce e cominhos) com batata guisada e arroz branco	pudim (leite);	13,0	50,3	3,3	9,9	1,4	0,4	347,9
	Salada/Legumes	alface, tomate e couve roxa	pão (glúten)	3,1	9,6	1,9	0,5	0,0	0,2	55,5
	Sobremesa	fruta da época/pudim		4,7	27,5	20,9	4,5	3,5	0,6	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 e feijão branco		4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	arroz de aves (frango e peru) gratinado no forno com chouriço	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	34,1	33,2	1,7	19,5	6,1	0,9	448,0
	Vegetariana	ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve lombarda e curgete) com arroz branco	chouriço (sulfitos); pão (glúten)	8,1	50,6	3,2	14,8	2,1	0,5	373,4
	Salada/Legumes	curgete, couve branca e brócolos salteados		1,6	3,4	3,2	0,4	0,1	0,1	22,7
	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 imprevísíveis.

NINGUÉM É TÃO GRANDE QUE
NÃO POSSA APRENDER, NEM TÃO
PEQUENO QUE NÃO POSSA
ENSINAR

Dia
Mundial da
Alimentação

Melhor produção
Melhor nutrição
Melhor meio ambiente
Uma vida melhor



Water heroes are
#FoodHeroes

<https://youtu.be/PaZez-Cm0l8>

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de alho francês e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; cavala; pão (glúten)	4,7	17,1	4,2	1,5	0,2	0,3	95,7
	Normal	empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e milho		31,0	42,5	3,8	17,3	2,6	2,0	453,5
	Vegetariana	empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho		16,5	60,0	2,7	8,0	1,1	0,3	384,1
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, ervilha 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
Terça-Feira	Sopa	de couve-lombarda e grão de bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,9	18,5	5,1	1,6	0,2	0,3	103,0
	Normal	perna de peru estufada com pimento, batata assada e arroz branco		35,8	31,1	1,5	20,8	5,4	0,5	458,1
	Vegetariana	feijão preto estufado com pimento, batata assada e arroz branco		19,6	57,7	1,5	7,5	1,2	0,2	414,1
	Salada/Legumes	couve coração, couve roxa 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
Quarta-Feira	Sopa	de feijão-verde e cebola	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; pão (glúten)	4,7	16,8	4,0	1,5	0,2	0,3	94,5
	Normal	posta de pescada panada frita com arroz de tomate		26,2	34,1	2,2	16,6	2,4	0,7	393,8
	Vegetariana	ervilhas estufadas com cenoura e arroz de tomate		7,9	48,3	3,8	14,7	2,2	0,5	361,8
	Salada/Legumes	beterraba, milho e pepino		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 feijão vermelho e nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	5,2	20,8	5,5	2,0	0,2	0,3	116,8
	Normal	stroganoff de porco (tiritinhas de porco estufadas) com cogumelos e massa macarronete		33,8	49,5	2,4	20,4	6,1	0,6	521,4
	Vegetariana	grão de bico salteado com cogumelos e massa macarronete		15,7	52,5	4,7	10,1	1,4	0,3	368,8
	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	creme de brócolos e couve flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	5,1	18,4	3,6	1,5	0,2	0,3	103,1
	Normal	estufado de feijão manteiga com cenoura, couve coração, alho francês e arroz branco		14,2	61,5	4,4	15,0	2,2	0,5	443,9
	Vegetariana	estufado de feijão manteiga com cenoura, couve coração e alho francês e arroz branco		14,2	61,5	4,4	15,0	2,2	0,5	443,9
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, couve coração e alho francês		1,3	3,3	2,1	0,3	0,0	0,1	20,9
	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

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, 13Tremço, 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.

23 de Outubro
Dia da Biblioteca Escolar



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	almôndegas de aves (peru e frango) estufadas com tomate e massa esparguete		23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	ervilhas estufadas com cogumelos e legumes (tomate, couve flor, pimento e brócolos) e massa esparguete		20,9	84,6	1,1	24,5	1,6	0,1	445,6
	Salada/Legumes	couve-coração, curgete e alho francês salteados		1,9	4,5	3,0	0,2	0,0	0,1	26,1
	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
Terça-Feira	Sopa	creme de couve flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; salmão; falafel (glúten); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	lombos de salmão no forno com molho de laranja e arroz de cenoura		19,7	34,0	1,8	27,3	5,0	0,2	464,0
	Vegetariana	grão de bico assado com especiarias (pimentão doce e cominhos) e arroz de cenoura		11,7	61,4	2,3	16,4	2,3	0,4	447,0
	Salada/Legumes	alface, cenoura e pepino		2,6	8,7	3,3	0,4	0,0	0,3	48,9
	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
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	5,5	18,5	3,7	1,7	0,2	0,3	106,0
	Normal	ovos mexidos com arroz primavera (ervilha, cenoura e feijão verde)		16,5	23,7	2,8	22,8	4,1	0,8	368,0
	Vegetariana	lentilhas estufadas com pimento e arroz primavera (ervilha, cenoura e feijão verde)		15,4	49,4	2,1	8,1	1,2	0,4	337,7
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cenoura		1,8	8,4	2,6	0,5	0,0	0,2	44,8
	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
Quinta-Feira	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; massa (glúten); soja; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	5,8	18,7	3,8	1,7	0,2	0,3	108,5
	Normal	massada de pescada (massa cotovelinhos, pimento e tomate)		21,9	24,6	3,8	7,2	1,1	0,4	251,9
	Vegetariana	massada de soja (massa cotovelinhos, soja granulada fina, pimento e tomate)		27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada/Legumes	alface, tomate e juliana de couve branca		1,3	3,3	2,1	0,3	0,0	0,1	20,9
	Sobremesa	fruta da época		26,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	104,7
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de feijão branco e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	4,6	16,8	4,0	1,5	0,2	0,3	94,2
	Normal	carne de vaca guisada com batata, legumes e arroz branco		35,9	39,8	3,5	12,7	3,0	0,2	420,4
	Vegetariana	feijão branco guisado com batata, legumes e arroz branco		13,6	48,8	3,8	8,2	1,1	0,1	328,6
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : couve coração, cenoura e pimento		1,3	3,3	2,1	0,3	0,0	0,1	20,9
	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

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, 13Tremço, 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.

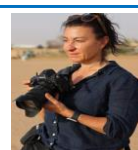
Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.



Maria Ressa (Filipinas) e
Dmitry Muratov (Rússia)
Prémio Nobel da Paz 2021



Narges Mohammad (Irão)
Prémio Nobel da Paz 2023



Lynsey Addario
(Americana; Fotojornalista)
Não arriscaria a minha vida se não acreditasse no poder da fotografia

27 de Outubro

Dia dos Jornalistas Pela Paz

Dia de reflexão sobre o papel do jornalista e de comemoração de todos os jornalistas que com o seu trabalho contribuem para a edificação de um mundo melhor e mais justo.