

Semana de 2 a 6 de março de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	3,1	12,4	2,2	1,3	0,2	0,2	69,0
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		15,9	21,7	1,4	15,5	0,5	0,2	291,5
	Salada	alface, pepino e milho		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)				9,0	26,9	1,0	2,8	1,3	1,1	171,9
Lanche				9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes de solha; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite	4,9	14,9	2,9	1,5	0,2	0,2	88,2
	Prato	filete de solha no forno com arroz de tomate		18,0	17,1	0,8	8,0	1,3	0,5	215,6
	Legumes	brócolos, couve flor e cenoura salteados		1,5	2,0	1,7	3,2	0,5	0,0	42,7
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				9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)				6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	3,7	13,3	2,5	1,4	0,2	0,2	75,7
	Prato	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete		28,4	16,9	0,9	6,5	1,2	0,5	241,0
	Legumes	feijão-verde, cenoura e nabo salteados		0,7	2,6	2,2	3,2	0,5	0,0	41,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Lanche				6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; leite-creme (leite); pão (glúten); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	4,0	13,1	2,7	1,5	0,2	0,2	77,2
	Prato	posta de pescada estufada com molho de cenoura e batata assada		18,6	13,6	2,3	7,4	1,1	0,5	196,2
	Salada	cenoura, couve-roxa e alface		1,3	2,5	2,2	0,1	0,0	0,0	15,1
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Reforço alimentar (Manhã)				3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche				9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)				5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	106,3
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; pão (glúten); manteiga (leite, soja); iogurte (leite); tostas integrais (glutén, leite e soja)	4,6	16,2	3,9	1,6	0,2	0,2	92,9
	Prato	ovo mexido com legumes salteados (cebola e cenoura) com arroz de ervilhas		10,3	20,4	2,6	11,6	2,2	0,4	228,2
	Salada	tomate, beterraba e couve branca		1,1	3,7	3,6	0,2	0,0	0,1	20,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)				4,6	18,8	1,1	1,5	0,3	0,3	109,3

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



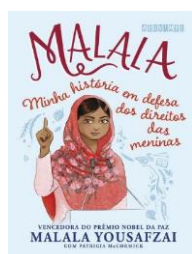
Na década de 70, a ONU reconheceu esta data como o

Semana de 9 a 13 de março de 2026

Semana de 9 a 13 de março de 2026			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão-verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); 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	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate		15,4	28,9	1,2	19,5	2,6	1,3	355,5
	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 (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, 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)]; 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	massa vegetariana (feijão-vermelho, cogumelos, cenoura, couve-coração, couve-lombarda e massa macarronete)		8,0	20,7	2,6	3,9	0,6	0,2	150,8
	Legumes	incorporados: cenoura, couve-coração e couve-lombarda		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 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, 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas. **Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.**

Quero pedir desculpa a todas as mulheres que descrevi como bonitas antes de dizer inteligentes ou corajosas.



Semana de 16 a 20 de março de 2026

			alergênicos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,4	12,8	2,5	1,4	0,2	0,2	71,9
	Prato	hambúrguer de vaca com queijo no forno e massa fusilli	hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos); queijo (leite); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)	23,8	14,4	0,7	13,5	5,2	0,7	276,2
	Salada	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados		1,1	1,7	1,6	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)				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche				9,4	37,3	16,8	11,0	5,5	0,5	287,6
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; pudim (leite); pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite	4,6	15,5	2,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco		22,8	27,0	0,6	18,8	2,9	0,9	371,3
	Legumes	curgete, feijão verde e milho salteados		1,5	5,1	1,2	0,4	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		2,3	13,7	10,4	0,1	1,7	0,3	84,1
Reforço alimentar (Manhã)				6,5	27,7	1,4	4,5	0,8	0,7	180,6
Lanche				9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)				6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira										
Almoço	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	3,5	12,2	1,5	1,4	0,2	0,1	71,0
	Prato	massa salteada (massa cotovelos) com ovo cozido, milho, ervilha e cenoura		10,8	13,0	2,1	9,6	2,0	0,4	181,9
	Legumes	alface, tomate e cenoura		0,8	1,8	1,7	0,1	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)				7,2	27,0	1,1	4,5	1,5	1,4	180,4
Lanche				6,3	26,8	15,8	2,7	1,5	0,5	158,3
Reforço alimentar (Tarde)				0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
5ª-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	0,2	90,3
	Prato	medalhão de pescada no forno e arroz de cenoura	medalhão de pescada; pão (glúten);	16,8	17,8	1,7	7,9	1,2	0,5	210,8
	Salada	cenoura, beterraba e pepino		0,9	3,2	3,1	0,1	0,0	0,1	17,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,6	7,9	7,8	0,2	0,0	0,0	36,1
Reforço alimentar (Manhã)				3,0	28,3	1,2	6,9	3,8	0,8	190,6
Lanche				9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)				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)]; pão (glúten); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite);	4,1	14,7	3,9	1,5	0,2	0,2	83,5
	Prato	bife de frango estufado com batata assada	tostas integrais (glúten, leite e soja)	22,7	14,3	1,0	7,1	1,1	0,3	214,2
	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)				8,6	24,2	0,9	2,7	1,3	1,0	158,4
Lanche				9,0	44,2	18,3	9,2	4,9	1,0	298,3
Reforço alimentar (Tarde)				4,6	18,8	1,1	1,5	0,3	0,3	109,3

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.**



ainda que tu estejas aí e tu estejas aí e
 eu esteja aqui estaremos sempre no
 mesmo sítio se fecharmos os olhos
 serás sempre tu e tu que me ensinarás
 a nadar seremos sempre nós sob
 o sol morno de julho e o véu ténue
 do nosso silêncio será sempre o
 teu e o teu e o meu sorriso a cair
 e a gritar de alegria ao mergulhar
 ...



19 de março - DIA DO PAI

Semana de 23 a 27 de março de 2026

Semana de 23 a 27 de março 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)]; barrinhas de pescada panadas (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); 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	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas		12,3	32,4	0,7	9,6	0,5	0,1	268,0
	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	peito de peru no forno fatiado com molho de laranja e massa macarronete		24,8	16,9	0,8	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-catarino 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	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		0,6	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	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)		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, 9Alp, 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 imprevistos**



PRIMAVERA
Arcimboldo Giuseppe



O PASSEIO
Claude Monet



AMENDOEIRA EM FLOR
Vincent van Gogh



Semana de 30 a 3 de abril de 2026

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgete e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	3,4	12,0	1,7	1,4	0,2	0,1	69,1
	Prato	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com esparguete	almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); manteiga (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite)	16,7	21,9	1,4	16,2	0,5	0,2	301,8
	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 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	creme de brócolos e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes	5,1	15,3	2,9	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	pescada à Gomes de Sá (pescada, ovo, batata e legumes)	pescada; ovo; pão (glúten); manteiga de amendoim (frutos de casca rija); queijo (leite); leite	23,4	12,0	1,0	8,3	1,6	0,5	217,7
	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 queijo + fruta da época	9,6	34,8	8,8	3,0	1,3	1,1	208,0
Reforço alimentar (Tarde)			leite simples (DI)	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); pão (glúten); bolacha de milho (soja); iogurte (leite)	3,6	12,9	2,6	1,5	0,2	0,2	74,3
	Prato	perna de frango estufada com massa macarroneta		28,7	17,4	1,3	6,6	1,2	0,5	245,4
	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 fiambre de frango	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-coração e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; 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
	Prato	arroz de atum com ervilhas e cenoura		15,4	19,6	2,0	9,8	0,9	0,7	229,9
	Legumes	<u>incorporados:</u> milho, ervilhas e cenoura		2,3	6,7	1,3	0,4	0,0	0,1	39,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		2,3	13,7	10,4	2,3	1,7	0,3	84,1
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										
Feriado										

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



Ressurreição de Cristo
Rafael Sanzio



Pietà de Bandini
Michelangelo Buonarroti



Requiem
Wolfgang Amadeus Mozart



FELIZ PÁSCOA



MUNICÍPIO DE
GUIMARÃES

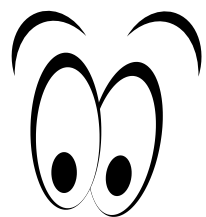


Divisão de Educação

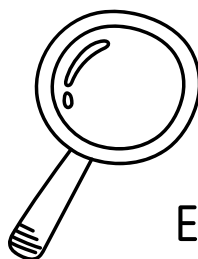
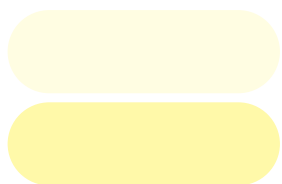
Beber ÁGUA é essencial!

22 de Março

Dia Mundial
da Água



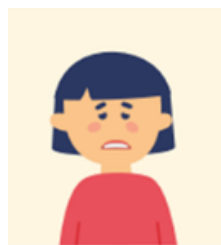
Observa a cor da tua urina:



E se te sentires assim...



Boca Seca



Fadiga



Tonturas



Dor de cabeça



Diminuição
da atenção e
concentração



Redução na
frequência das idas
à casa de banho

Quantos copos de água são necessários beber por dia?

2 - 3 anos



4 - 8 anos



9 - 13 anos



**Traz a tua garrafa
para a escola!**



Deves beber mais água,

mesmo que não sintas sede.