

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca		9,6	24,6	14,3	2,5	0,3	0,5	157,7
	Normal	rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com massa esparguete	Rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten); Hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); Pão (glúten)	29,1	28,4	1,2	15,9	4,4	0,4	376,5
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura e ervilhas		22,2	105,4	3,5	21,4	1,1	0,3	507,7
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		3,1	4,3	4,2	0,7	0,1	0,0	34,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão frade com hortaliça		7,1	20,5	6,1	1,7	0,3	0,3	126,1
	Normal	arroz de cavala		28,6	43,0	0,6	17,0	2,6	1,8	444,0
	Vegetariana	arroz de favas com tomate e cenoura		18,5	53,5	7,8	8,4	1,3	0,3	367,1
	Salada/Legumes	couve roxa, beterraba e milho	Cavala; Pão (glúten)	4,7	18,3	8,2	0,6	0,0	0,6	96,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de curgete		9,1	22,3	12,0	2,3	0,3	0,5	145,5
	Normal	massa à lavrador (frango, massa macarronete, feijão vermelho e legumes)		32,5	44,2	8,8	17,3	3,7	0,5	462,7
	Vegetariana	massada vegetariana (massa macarronete, feijão vermelho e legumes)	Massa (glúten); Pão (glúten)	22,7	70,4	8,8	9,3	1,1	0,8	454,9
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : cenoura, repolho e couve lombarda		4,7	9,5	4,3	0,6	0,0	0,1	61,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora		4,6	23,9	13,4	1,9	0,3	0,5	129,6
	Normal	pescada no forno com arroz de cenoura		28,8	40,3	7,8	16,3	2,4	1,0	425,4
	Vegetariana	legumes no forno (abóbora e cenoura) com arroz de cenoura e ervilhas	Pescada; Pão (glúten)	6,2	42,9	8,3	14,6	2,2	0,6	330,8
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pimento		4,4	5,7	5,0	0,5	0,1	0,0	43,5
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,2/ 0,5	16,7/ 15,0	16,5/ 15,0	0,5/ 0,6	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de espinafres		4,8	18,6	8,4	1,8	0,2	0,8	109,9
	Normal	perninha de frango no forno com batata assada		37,8	19,6	1,4	11,2	2,0	0,6	334,3
	Vegetariana	seitan no forno batata assada	Seitan (glúten, soja); Pão (glúten)	18,7	25,3	1,7	8,3	1,3	0,2	256,1
	Salada/Legumes	tomate, pepino e cenoura		1,5	5,6	5,4	0,5	0,1	0,1	31,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capacitação prevista para cada dose individual.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)		9,3	22,2	10,6	2,5	0,4	0,4	147,5
	Normal	empadão de arroz com atum , ervilhas e cenoura no forno	Atum; Pão (glúten)	32,2	37,7	3,6	21,7	2,1	1,4	478,5
	Vegetariana	empadão de arroz com ervilhas e cenoura no forno		14,8	57,4	6,6	8,3	1,3	0,4	369,0
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		4,3	5,2	4,6	0,5	0,1	0,0	41,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de alho francês		6,0	25,5	14,8	2,2	0,4	0,5	143,5
	Normal	carne de vaca estufada com massa macarronete		31,5	30,3	2,7	13,3	3,4	0,4	369,5
	Vegetariana	estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e macarronete	Massa macarronete (glúten); Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	12,8	43,4	7,9	8,3	1,1	0,4	299,7
	Salada/Legumes	curgete, cogumelos e feijão verde salteados		4,6	5,6	4,6	7,9	1,3	0,0	111,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)		7,1	28,5	13,1	1,9	0,1	0,5	158,1
	Normal	paloco à Gomes de Sá (migas de paloco, ovo e batata)		44,2	44,6	3,1	17,6	3,3	0,7	518,5
	Vegetariana	grão de bico no forno com salada de batata		19,6	61,8	9,8	10,6	1,5	0,6	425,6
	Salada/Legumes	alface, tomate e milho	Paloco; Ovo; Pão (glúten)	4,9	16,3	3,3	0,9	0,1	0,4	93,2
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		1,2/ 0,3	16,7/ 21,4	16,5/ 21,4	0,5/ 0,8	0,1/ 0,2	0,0/ 0,0	75,6/ 91,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde		5,2	23,8	13,0	1,7	0,3	0,5	129,8
	Normal	perna de peru no forno fatiada com massa espiral		34,2	31,8	0,6	20,1	5,2	0,5	444,9
	Vegetariana	massada de lentilhas com feijão verde	Massa (glúten); Pão (glúten)	22,0	61,9	5,7	8,6	1,3	0,2	418,2
	Salada/Legumes	pepino, cenoura e couve roxa		2,9	7,0	6,2	0,3	0,1	0,1	40,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	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		6,9	24,9	14,2	1,8	0,1	0,4	141,8
	Normal	filete de pescada estufado com arroz de couve e tomate		29,0	43,0	1,9	16,5	2,3	0,8	439,4
	Vegetariana	salteado de legumes (curgete e brócolos) com arroz de couve e tomate	Filete de pescada; Gelatina (sulfitos); Pão (glúten)	19,1	62,3	4,6	16,3	2,4	0,5	476,9
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		3,1	4,3	4,2	0,7	0,1	0,0	34,4
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,2/ 3,0	16,7/ 27,5	16,7/ 27,2	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 121,5
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.


Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

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	creme de cenoura e couve branca	Almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten); Soja; Pão (glúten)	9,6	24,6	14,3	2,5	0,3	0,5	157,7
	Normal	almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com molho de tomate e massa esparguete		23,0	36,3	2,7	24,7	1,2	0,4	462,7
	Vegetariana	bolonhesa de soja com massa esparguete		25,0	41,3	6,7	19,5	2,7	0,2	443,5
	Salada/Legumes	alface, milho e tomate		3,7	12,4	2,9	1,0	0,0	0,3	72,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de brócolos e couve flor	Bacalhau fresco; Pão (glúten)	15,3	25,9	14,9	3,1	0,3	0,4	191,7
	Normal	bacalhau fresco no forno com arroz de cenoura		27,9	40,3	7,8	15,2	2,2	0,8	411,9
	Vegetariana	favas estufadas com pimento e arroz de cenoura		22,0	78,0	8,6	16,0	2,3	0,6	549,4
	Salada/Legumes	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos		3,6	6,4	5,3	0,6	0,1	0,1	44,9
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,2/0,5	16,7/15,0	16,5/15,0	0,5/0,6	0,1/0,0	0,0/0,0	75,6/65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de abóbora e massinhas	Sopa (glúten); Pão (glúten)	5,2	27,9	10,3	1,6	0,1	0,4	146,7
	Normal	jardineira de peru (peru, batata e legumes)		27,0	33,0	9,6	16,0	3,8	0,6	383,9
	Vegetariana	jardineira de legumes (batata e legumes)		6,4	28,0	6,2	7,4	1,1	0,4	206,3
	Salada/Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde		5,1	9,9	5,5	0,5	0,1	0,1	64,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão branco e espinafres	Filete de cavala; Pão (glúten)	6,9	23,0	8,7	2,0	0,3	0,8	137,6
	Normal	filete de cavala no forno com arroz branco		31,0	45,0	5,3	32,0	6,8	0,8	599,2
	Vegetariana	salada de 3 feijões com arroz branco		20,0	77,0	2,4	15,0	2,2	0,5	533,1
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		5,0	13,8	3,8	0,8	0,0	0,3	81,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de curgete	Ovo; Cogumelos (sulfitos); Massa (glúten); Pão (glúten)	2,7	18,0	7,9	1,1	0,1	0,4	92,7
	Normal	ovo mexido com cogumelos, ervilha, milho e massa espiral		26,0	58,0	2,8	20,0	4,1	0,8	528,0
	Vegetariana	estufado de cogumelos, ervilha, milho e massa espiral		13,0	59,0	3,8	10,0	1,6	0,5	389,3
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e cenoura		2,6	8,7	8,5	0,3	0,1	0,4	47,2
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e feijão verde	Calamares (pota, glúten); Pão (glúten)	3,3	18,0	7,5	1,3	0,2	0,4	96,7
	Normal	calamares no forno com arroz de cenoura		9,5	62,8	3,0	20,2	1,1	0,3	474,3
	Vegetariana	lentilhas estufadas com couve lombarda e arroz de cenoura		22,6	69,4	9,1	15,4	2,2	0,6	512,5
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		4,1	6,4	5,9	0,4	0,0	0,1	43,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda	Massa (glúten); Pão (glúten)	7,1	28,5	13,1	1,9	0,1	0,5	158,1
	Normal	massada (massa cotovelos) de frango com grão de bico e legumes		36,7	42,1	8,3	26,0	5,1	0,6	551,8
	Vegetariana	massada (massa cotovelos) de grão de bico e legumes		14,3	46,9	3,8	10,5	1,4	0,2	344,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, repolho e couve lombarda		5,4	12,2	2,6	1,0	0,0	0,3	78,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de brócolos	Salmão; Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	6,6	15,3	5,3	2,3	0,4	0,3	108,0
	Normal	salmão no forno com ervas aromáticas e arroz branco		27,7	45,4	5,3	45,2	8,0	0,7	703,7
	Vegetariana	salteado de ervilhas e cogumelos com ervas aromáticas e arroz branco		15,6	54,5	3,5	15,6	2,4	0,5	427,1
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e cenoura		2,3	9,9	9,8	0,2	0,0	0,4	50,0
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		1,2/ 0,3	16,7/ 21,4	16,5/ 21,4	0,5/ 0,8	0,1/ 0,2	0,0/ 0,0	75,6/ 91,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor	Hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos); Queijo (leite); Hambúrguer de quinoa (glúten, soja); Gelado (leite); Pão (glúten)	8,1	24,0	12,9	1,6	0,2	0,5	141,5
	Normal	hambúrguer de vaca com queijo no forno com batata frita pala-pala		34,6	19,6	0,4	37,7	13,5	1,4	558,1
	Vegetariana	hambúrguer de quinoa e legumes no forno com batata frita pala-pala e ervilhas		25,6	97,0	5,9	40,6	8,4	0,7	658,1
	Salada/Legumes	alface, pepino e cenoura		2,9	4,3	4,1	0,5	0,1	0,1	32,3
	Sobremesa	fruta da época/gelado		1,2/ 4,1	16,7/ 35,3	16,5/ 34,5	0,5/ 11,3	0,1/ 10,5	0,0/ 0,0	75,6/ 255,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

