

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	arroz de atum		25,0	32,9	1,4	17,0	1,6	1,1	387,8
	Vegetariana	arroz com feijão preto e couve		19,8	63,2	3,6	6,3	1,0	0,1	395,2
	S/ Glúten	arroz de atum		25,0	32,9	1,4	17,0	1,6	1,1	387,8
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		3,5	7,3	6,9	0,1	0,0	0,2	43,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de vegetais	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com massa espiral		25,2	17,9	6,7	9,9	2,3	0,3	261,4
	Vegetariana	espiral de leguminosas [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde e massa espiral]		21,3	57,6	7,6	6,8	1,1	0,3	381,9
	S/ Glúten	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com massa espiral [s/glúten]		25,2	17,9	6,7	9,9	2,3	0,3	261,4
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	sopa (aipo); abrótea; seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	12,5	20,1	6,0	2,1	0,2	0,5	120,4
	Prato	filete de abrótea no forno com molho de limão e arroz de tomate		20,1	26,9	3,1	5,5	0,8	0,3	239,8
	Vegetariana	arroz vegetariano de tomate [seitan, pimento, cebola e tomate]		16,3	28,9	2,7	6,5	1,1	0,2	243,8
	S/ Glúten	filete de abrótea no forno com molho de limão e arroz de tomate		20,1	26,9	3,1	5,5	0,8	0,3	239,8
	Salada/Legumes	alface, cebola e tomate		1,2	1,8	1,7	0,2	0,0	0,0	13,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	perna de peru laminada com massa esparguete		26,7	23,0	2,4	15,4	4,0	0,4	339,6
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com massa esparguete		17,9	51,6	4,7	6,2	1,2	0,2	338,6
	S/ Glúten	perna de peru laminada com massa esparguete [s/glúten]		26,7	23,0	2,4	15,4	4,0	0,4	339,6
	Salada/Legumes	brócolos, curgete e couve flor salteados		4,3	3,6	3,1	0,7	0,1	0,0	37,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de nabo e couve	sopa (aipo); paloco; ovo; vinagre (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	paloco à Gomes de Sá [migas de paloco, batata, ovo e salsa]		20,7	20,0	1,8	12,3	2,5	2,2	275,2
	Vegetariana	caldeirada de vegetais [batata, feijão vermelho, cenoura e curgete]		17,4	61,4	6,0	6,2	0,8	0,2	371,9
	S/ Glúten	paloco à Gomes de Sá [migas de paloco, batata, ovo e salsa]		20,7	20,0	1,8	12,3	2,5	2,2	275,2
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura raspada		2,3	6,4	6,2	0,1	0,0	0,3	35,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

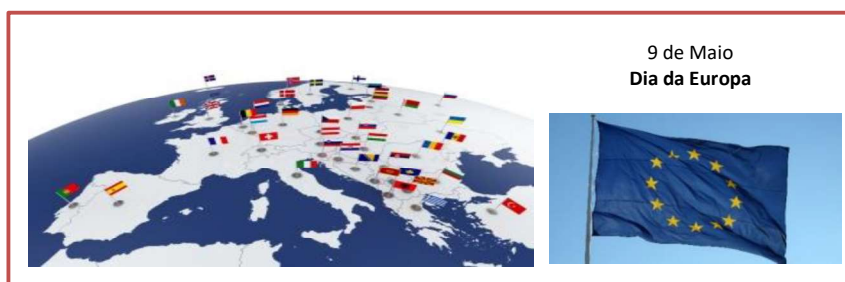
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de legumes	sopa (aipo); ovo; cogumelos (sulfitos); soja; vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	ovo tipo à Brás [ovo mexido, batata palha, alho francês e cenoura]		11,9	16,2	4,0	23,7	7,0	0,8	326,1
	Vegetariana	cogumelos tipo à Brás [cogumelos, batata palha, alho francês e cenoura]		3,6	10,8	4,0	14,5	0,9	0,2	187,5
	S/ Glúten	ovo tipo à Brás [ovo mexido, batata palha, alho francês e cenoura]		11,9	16,2	4,0	23,7	7,0	0,8	326,1
	Ovolactovegetariana	ovo tipo à Brás [ovo mexido, batata palha, alho francês e cenoura]		11,9	16,2	4,0	23,7	7,0	0,8	326,1
	Salada/Legumes	gomos de tomate incorporados: alho francês e cenoura		2,0	5,6	4,9	0,3	0,1	0,1	32,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de grão-de-bico com alho francês	sopa (aipo); red fish; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	12,0	21,4	6,9	1,7	0,2	0,3	120,0
	Prato	filete de red fish no forno com saladinha de batata		21,5	20,9	2,6	8,0	1,2	0,3	243,6
	Vegetariana	salada de grão com batata		12,0	44,9	2,6	7,5	1,0	0,1	300,2
	S/ Glúten	filete de red fish no forno com saladinha de batata		21,5	20,9	2,6	8,0	1,2	0,3	243,6
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		3,5	7,3	6,9	0,1	0,0	0,2	43,4
	Sobremesa	gelatina		1,5	13,7	13,6	0,0	0,0	0,0	60,8
4ª feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	12,0	17,9	6,2	1,8	0,2	0,1	106,9
	Prato	tirinhas de porco de cebolada com arroz de cenoura		22,8	27,5	3,5	9,5	2,2	0,3	289,0
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho com arroz de cenoura		15,7	63,8	3,1	6,1	0,8	0,2	374,8
	S/ Glúten	tirinhas de porco de cebolada com arroz de cenoura		22,8	27,5	3,5	9,5	2,2	0,3	289,0
	Salada/Legumes	gomos de tomate incorporados: cebola e cenoura		0,8	4,0	3,7	0,1	0,0	0,1	19,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); massa (glúten); soja; vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	rancho da horta com massa macarronete [soja grossa, grão, cenoura, couve lombarda, alho francês e massa macarronete]		27,8	42,9	11,2	16,9	2,3	0,2	436,4
	Vegetariana	rancho da horta com massa macarronete [soja grossa, grão, cenoura, couve lombarda, alho francês e massa macarronete]		27,8	42,9	11,2	16,9	2,3	0,2	436,4
	S/ Glúten	rancho da horta com massa espiral [s/glúten] [grão, cenoura, couve lombarda, alho francês e massa espiral [s/glúten]]		15,2	44,0	8,5	8,3	1,1	0,2	313,8
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, couve lombarda e alho francês		3,4	6,0	5,2	0,4	0,1	0,1	39,9
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	frango assado com arroz branco e legumes [couve coração, cenoura e feijão verde]		33,7	39,1	6,7	8,9	1,6	0,5	373,5
	Vegetariana	arroz vegetariano [arroz, feijão branco, couve coração, cenoura e feijão verde]		20,5	68,2	7,1	6,5	1,0	0,3	419,0
	S/ Glúten	frango assado com arroz branco e legumes [couve coração, cenoura e feijão verde]		33,7	39,1	6,7	8,9	1,6	0,5	373,5
	Salada/Legumes	incorporados: couve coração, cenoura e feijão verde		2,3	59,0	3,7	0,4	0,1	0,1	36,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.

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.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	sopa (aipo); douradinhos de escamudo (peixe); seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	douradinhos de escamudo com arroz		12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
	Vegetariana	seitan no forno com arroz		16,8	36,6	2,4	6,4	1,1	0,1	277,1
	S/ Glúten	douradinhos de escamudo com arroz		12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
	Salada/Legumes	tomate, pepino e milho		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve coração	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,3	22,0	6,0	1,7	0,2	0,3	129,0
	Prato	peru estufado com massa espiral		32,2	23,2	2,5	7,3	1,2	0,3	290,7
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e feijão branco]		20,8	57,0	6,9	7,0	1,2	0,2	379,6
	S/ Glúten	peru estufado com massa espiral s/ glúten		30,2	25,6	1,5	6,9	1,1	0,3	286,8
	Salada/Legumes	couve roxa, beterraba e cenoura raspada		2,8	8,7	8,2	0,0	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); maruca; vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	maruca no forno com saladinha de batata		23,6	20,9	2,6	5,2	0,7	0,5	227,0
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]		12,0	44,9	2,6	7,5	1,0	0,1	300,2
	S/ Glúten	maruca no forno com saladinha de batata		23,6	20,9	2,6	5,2	0,7	0,5	227,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de couve	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco, frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Vegetariana	feijoada de legumes [feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] com forma de arroz branco		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	S/ Glúten	feijoada de carnes [carne de porco, frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Salada/Legumes	incorporados: couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); pescada; salmão; massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	massada à marinheiro [pescada, salmão, cebola, ervilhas e massa cotovelos]		24,6	15,1	2,5	19,6	3,5	0,3	336,4
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa de legumes [cebola e ervilhas]		16,1	40,2	2,3	5,8	0,8	0,1	279,6
	S/ Glúten	massada à marinheiro [pescada, salmão, ervilhas e massa espiral [s/glúten]]		24,6	15,1	2,5	19,6	3,5	0,3	336,4
	Salada/Legumes	gomos de tomate, pepino e cebola		0,8	1,9	1,8	0,3	0,1	0,0	12,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.

18 de Maio
Dia Internacional dos MuseusMuseu
Nacional
— Soares
dos ReisMUSEU
DO ABADE
DE BAÇAL

 MUSEU
NACIONAL
DE MACHADO
DE CASTRO

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); esparguete (glúten), carne	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	esparguete à bolonhesa	(glúten), carne picada (glúten); soja, sulfitos);	19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano com esparguete	hambúrguer vegetariano (glúten, soja);	12,0	55,3	0,9	12,6	0,8	0,1	285,2
	S/ Glúten	esparguete [s/glúten] à bolonhesa	vinagre (sulfitos)	19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de alho francês		8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	filete de cavala no forno com azeite e orégãos com arroz alegre [milho, cenoura e ervilhas]	sopa (aipo); cavala; seitan (glúten, soja);	26,8	34,3	3,9	14,4	2,1	1,7	376,0
	Vegetariana	seitan assado com arroz alegre [milho, cenoura, ervilhas]	vinagre (sulfitos); queque (ovo, glúten)	43,8	49,4	3,1	6,7	1,0	0,3	435,4
	S/ Glúten	filete de cavala no forno com azeite e orégãos com arroz alegre [milho, cenoura e ervilhas]		26,8	34,3	3,9	14,4	2,1	1,7	376,0
	Salada/Legumes	gomos de tomate incorporados : cenoura e milho		1,2	7,6	2,7	0,4	0,0	0,2	38,0
	Sobremesa	queque		2,9	29,3	14,9	14,1	1,7	0,0	255,6
4ª feira	Sopa	creme de vegetais		10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	bife de frango estufado com cogumelos, massa espiral e legumes salteados [couve flor e feijão verde]	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	30,2	27,8	6,1	7,4	1,2	0,3	300,3
	Vegetariana	cogumelos estufados com massa espiral e legumes salteados [couve-flor e feijão verde]		8,3	27,2	5,6	6,3	1,0	0,1	199,8
	S/ Glúten	bife de frango estufado com cogumelos, massa espiral [s/glúten] e legumes salteados [couve flor e feijão verde]		30,2	27,8	6,1	7,4	1,2	0,3	300,3
	Salada/Legumes	incorporados : cogumelos, couve flor e feijão verde		4,3	4,2	3,3	0,6	0,1	0,0	38,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico		13,1	21,6	7,3	1,6	0,2	0,3	125,1
	Prato	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]	sopa (aipo); ovo; vinagre (sulfitos)	17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
	Vegetariana	salada de feijão frade [feijão frade, batata e salsa polvilhada]		38,9	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,2
	S/ Glúten	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
	Ovolactovegetariana	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cebola		2,5	3,9	3,3	0,2	0,0	0,0	26,2
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
6ª feira	Sopa	de couve coração com nabo		8,9	20,0	7,8	1,8	0,1	0,3	111,4
	Prato	arroz de carnes [frango, porco, arroz, cenoura, feijão verde e couve]	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	25,0	38,5	5,6	13,8	3,0	0,3	382,9
	Vegetariana	arroz vegetariano [arroz, ervilha, cenoura, feijão verde e couve]		14,7	49,6	7,7	6,3	1,0	0,2	317,8
	S/ Glúten	arroz de carnes [frango, porco, arroz, cenoura, feijão verde e couve]		25,0	38,5	5,6	13,8	3,0	0,3	382,9
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.

