

**ementa**

Semana de 6 a 10 de Novembro de 2023

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	brócolos		5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	vinagre (sulfitos)	30,6	34,2	8,1	14,1	2,7	0,6	387,0
	Salada	couve roxa, couve coração e milho								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	grão-de-bico		4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	tentáculos de pota com arroz	pota; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Salada	pepino, milho e cenoura								
	Sobremesa	gelatina vegetal de morango e fruta da época		0,0/ 0,7	13,9/ 10,1	13,6/ 9,8	0,0/ 0,3	0,0/ 0,0	0,1/0 ,0	57,0/ 45,2
4ª-feira	Sopa	agrião		4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	carne de porco assada com massa esparguete	massa esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	24,6	24,5	3,6	10,0	2,3	0,3	228,6
	Salada	cenoura e pepino								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	ervilha		3,6	10,8	1,2	1,3	0,2	0,1	66,3
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá com ovo	bacalhau; ovo; vinagre (sulfitos)	22,6	18,2	7,0	14,5	1,6	1,0	294,7
	Salada	alface, pepino e milho								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	couve-flor e cenoura		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	feijoada à transmontana (porco, vaca, frango, feijão vermelho, cenoura e couve coração) com arroz	vinagre (sulfitos)	28,3	41,4	5,2	9,0	2,0	0,2	363,1
	Salada	tomate								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



ementa¹

Semana de 13 a 17 de Novembro de 2023

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	nabo e cenoura		4,3	22,6	11,6	1,5	0,1	0,4	116,4
	Prato	filetes de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e ovo laminado	filetes de pescada; ovo; vinagre (sulfitos)	30,1	18,1	5,6	13,0	2,6	0,5	304,3
	Salada	tomate								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	feijão verde		3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Prato	perna de peru estufada com cenoura, esparguete e feijão branco	esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	22,7	25,3	5,9	6,2	0,9	0,4	243,4
	Salada	alface, couve roxa e couve coração								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	alho francês e cenoura		4,6	20,3	9,6	3,3	0,4	0,3	125,0
	Prato	arroz de peixe (pescada, salmão e pota)	pescada; salmão; pota; vinagre (sulfitos)	34,9	60,1	3,7	7,4	1,1	0,6	458,2
	Salada	tomate, milho e alface								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	abóbora		2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	perna de frango estufado com ervilha e massa cotovelo	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	46,9	31,6	5,0	8,9	1,7	1,0	386,2
	Salada	cenoura e pepino								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	feijão vermelho		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura	hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); vinagre (sulfitos); pudim (leite)	16,2	77,5	8,3	14,7	0,8	0,4	376,6
	Salada	alface, tomate e beterraba								
	Sobremesa	pudim e fruta da época		2,2/ 0,7	14,3/ 10,1	12,0/ 9,8	1,1/ 0,3	0,7/ 0,0	0,1/ 0,0	75,8/ 45,2

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

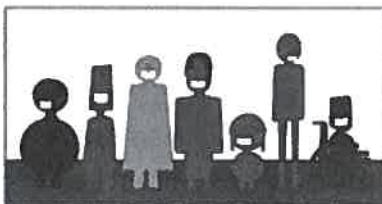


NOTA (*):

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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

16 de Novembro
Dia Internacional para a Tolerância

criado pela **Assembleia Geral das Nações Unidas (ONU)** em 1996,
com a intenção de combater todo e qualquer tipo de intolerância



ementa²

Semana de 20 a 24 de Novembro de 2023

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	couve coração		2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	Prato	escalope de carne de vaca estufado com ervilha, cenoura e arroz	vinagre (sulfitos)	48,9	54,3	5,5	7,9	1,6	0,5	469,9
	Salada	tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	couve-flor		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	massa espiral com salmão e brócolos cozidos	massa (glúten); salmão; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	29,1	25,3	5,5	15,8	4,0	0,6	359,7
	Salada	pepino e beterraba								
	Sobremesa	gelatina vegetal de morango e fruta da época		0,0/0,7	13,9/10,1	13,6/9,8	0,0/0,3	0,0/0,0	0,1/0,0	57,0/45,2
4ª-feira	Sopa	lentilhas		3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	Prato	fêvera grelhada com molho de cebolada e batata cozida	vinagre (sulfitos)	25,0	24,4	4,3	9,7	2,2	0,3	285,8
	Salada	alface, cenoura e couve coração								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	espinafres		4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	Prato	pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho	bacalhau; vinagre (sulfitos)	22,9	27,3	1,3	11,4	1,5	0,5	333,8
	Salada	alface, tomate e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	cenoura		2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	Prato	perna de frango assada com massa macarronete	massa macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	32,2	31,3	7,6	8,5	1,5	0,7	331,3
	Salada	tomate, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2

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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

Toponímia

Em Portugal é assaz comum o nome de S. Martinho associado aos lugares. Luís Alves, num interessante artigo da Revista de Etnografia nº1 do Museu de Etnografia e História, em 1963, lista 67 topónimos simples (apenas S. Martinho) de lugares e povoações, e mais de 48 topónimos compostos (S. Martinho de...).



ementa³

Semana de 27 de Novembro a 1 de Dezembro de 2023

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	alho francês		4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Prato	atum, feijão frade, arroz e ovo	atum; ovo; vinagre (sulfitos)	37,3	36,8	3,7	24,4	3,3	1,5	518,8
	Salada	tomate, couve roxa e couve coração								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	feijão branco		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	rancho (carne de porco, carne de vaca, frango, grão de bico e macarrão)	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	28,4	36,1	9,0	11,6	2,3	0,5	364,4
	Salada	pepino, alface e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	couve coração e cenoura		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	posta de maruca gratinada com batata cozida	maruca; vinagre (sulfitos), leite creme (leite)	34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	Salada	tomate, milho e alface								
	Sobremesa	leite creme e fruta da época		2,2/ 0,7	13,5/ 10,1	11,3/ 9,8	1,1/ 0,3	0,8/ 0,0	0,1/ 0,0	72,0/ 45,2
5ª-feira	Sopa	feijão verde e abóbora	cogumelos (sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4
	Prato	bife de peru grelhado com molho de cogumelos e massa cotovelos		25,7	17,2	5,7	7,1	1,2	0,3	256,4
	Salada	pepino, milho e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



Coroação de D. João IV (1908)
Quadro de Veloso Salgado (1864-1945)
Óleo sobre tela (325 x 285 cm)
Museu Militar (Sala Restauração), Lisboa