

ementa<sup>4</sup>

Semana de 6 a 10 de Novembro de 2023

|          |           |   | alergénios (*)                             | 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 tofu (tofu, batata, cenoura, brócolos, ervilhas e feijão verde)                     | tofu (soja);<br>vinagre (sulfitos)         | 23,0        | 36,1          | 9,3          | 12,7        | 1,7         | 0,4         | 351,3         |
|          | 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     | salteado de legumes com quinoa (quinoa, brócolos, cenoura, ervilha e alho francês)                | vinagre (sulfitos);<br>gelatina (sulfitos) | 16,6        | 50,0          | 7,1          | 3,1         | 0,3         | 0,2         | 298,6         |
|          | Salada    | pepino, milho e cenoura   |  |             |               |              |             |             |             |               |
|          | Sobremesa | gelatina vegetal de morango e fruta da época  |  | 0,0/<br>0,7 | 13,9/<br>10,1 | 13,6/<br>9,8 | 0,0/<br>0,3 | 0,0/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0 | 57,0/<br>45,2 |
| 4ª-feira | Sopa      | agrião  |  | 4,5         | 13,8          | 5,2          | 1,6         | 0,3         | 0,3         | 84,1          |
|          | Prato     | lasanha de espinafres (placas de lasanha, espinafres, curgete, cenoura, alho francês e lentilhas) | lasanha (glúten);<br>vinagre (sulfitos)    | 23,8        | 53,1          | 12,6         | 7,5         | 1,2         | 0,9         | 377,9         |
|          | Salada    | pepino, alface e beterraba  |  |             |               |              |             |             |             |               |
|          | 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     | salada de legumes (batata, curgete, feijão vermelho, ervilha, cenoura e milho)                    | vinagre (sulfitos)                         | 22,1        | 61,8          | 9,7          | 3,6         | 0,5         | 0,3         | 373,2         |
|          | 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 vegetariana (soja, feijão-vermelho, couve coração, cenoura) com arroz                    | soja; vinagre (sulfitos)                   | 23,6        | 57,7          | 10,6         | 6,9         | 1,0         | 0,3         | 391,5         |
|          | 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.

ementa<sup>1</sup>

Semana de 13 a 17 de Novembro de 2023

|          |           |   | alergénios (*)   | Prot.       | HC            | Açúc.        | Lip.        | 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     | tofu salteado com salada russa (batata, cenoura e ervilha)                | tofu (soja);<br>vinagre<br>(sulfitos)  | 16,6        | 22,6          | 5,0          | 11,4        | 1,6         | 0,2         | 260,7         |
|          | Salada    | tomate  |  | 0,7         | 10,1          | 9,8          | 0,3         | 0,0         | 0,0         | 45,2          |
|          | Sobremesa | fruta da época  |  |             |               |              |             |             |             |               |
| 3ª-feira | Sopa      | feijão verde  |  | 3,2         | 18,3          | 9,7          | 1,6         | 0,2         | 0,3         | 99,7          |
|          | Prato     | massada de legumes (esparguete, feijão branco, alho francês e esparguete) | esparguete<br>(glúten);<br>vinagre<br>(sulfitos)   | 15,9        | 56,2          | 11,7         | 6,7         | 1,0         | 0,5         | 352,6         |
|          | Salada    | alface, couve roxa e couve coração  |  | 0,7         | 10,1          | 9,8          | 0,3         | 0,0         | 0,0         | 45,2          |
|          | Sobremesa | fruta da época  |  |             |               |              |             |             |             |               |
| 4ª-feira | Sopa      | alho francês e cenoura  |  | 4,6         | 20,3          | 9,6          | 3,3         | 0,4         | 0,3         | 125,0         |
|          | Prato     | arroz com cogumelos (cogumelos, cenoura, ervilha e alho francês)          | cogumelos<br>(sulfitos);<br>vinagre<br>(sulfitos)  | 18,2        | 45,7          | 6,8          | 6,3         | 0,9         | 0,2         | 316,3         |
|          | Salada    | tomate, milho e alface  |  | 0,7         | 10,1          | 9,8          | 0,3         | 0,0         | 0,0         | 45,2          |
|          | Sobremesa | fruta da época  |  |             |               |              |             |             |             |               |
| 5ª-feira | Sopa      | abóbora   |  | 2,9         | 11,7          | 3,1          | 1,3         | 0,2         | 0,1         | 67,0          |
|          | Prato     | massa de cotovelos com lentilhas e legumes (curgete, cenoura e tomate)    | massa<br>(glúten);<br>vinagre<br>(sulfitos)  | 19,1        | 51,9          | 7,5          | 5,9         | 0,9         | 0,2         | 341,0         |
|          | Salada    | cenoura e pepino  |  | 0,7         | 10,1          | 9,8          | 0,3         | 0,0         | 0,0         | 45,2          |
|          | Sobremesa | fruta da época  |  |             |               |              |             |             |             |               |
| 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<br>espinafres<br>(glúten, ovo,<br>leite, alpo);<br>vinagre<br>(sulfitos);<br>pudim (leite) | 16,2        | 77,5          | 8,3          | 14,7        | 0,8         | 0,4         | 376,6         |
|          | Salada    | alface, tomate e beterraba  |  | 2,2/<br>0,7 | 14,3/<br>10,1 | 12,0/<br>9,8 | 1,1/<br>0,3 | 0,7/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0 | 75,8/<br>45,2 |
|          | Sobremesa | pudim e fruta da época  |  |             |               |              |             |             |             |               |

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)




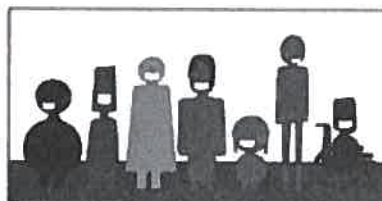
**NOTA (\*):**

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.

**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

ementa<sup>2</sup>

Semana de 20 a 24 de Novembro de 2023

|          |           |   | alergénios (*)                             | Prot.   | HC        | Açúc.    | Líp.    | AG Sat. | Sal     | Kcal      |
|----------|-----------|---|--|---------|-----------|----------|---------|---------|---------|-----------|
| 2ª-feira | Sopa      | couve coração   |  | 2,7     | 14,9      | 6,2      | 1,4     | 0,2     | 0,2     | 78,8      |
|          | Prato     | seitan estufado com ervilha, cenoura e arroz  | seitan (glúten, soja);                     | 17,6    | 39,9      | 1,9      | 6,8     | 0,8     | 0,1     | 294,4     |
|          | Salada    | tomate e pepino   | vinagre (sulfitos)                         |         |           |          |         |         |         |           |
|          | Sobremesa | fruta da época  |  | 0,7     | 10,1      | 9,8      | 0,3     | 0,0     | 0,0     | 45,2      |
| 3ª-feira | Sopa      | couve-flor  | soja;                                      | 5,4     | 15,7      | 6,7      | 1,3     | 0,1     | 0,2     | 92,5      |
|          | Prato     | bolonhesa vegetariana (soja, cogumelos, cenoura, alho francês e esparguete)         | cogumelos (sulfitos); esparguete (glúten); | 24,0    | 39,4      | 9,9      | 15,7    | 2,2     | 0,2     | 396,9     |
|          | Salada    | pepino e beterraba  | vinagre (sulfitos);                        |         |           |          |         |         |         |           |
|          | Sobremesa | gelatina vegetal de morango e fruta da época  | gelatina (sulfitos)                        | 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      | cenoura   |  | 5,4     | 15,7      | 6,7      | 1,3     | 0,1     | 0,2     | 92,5      |
|          | Prato     | seitan de cebolada, batata cozida e brócolos  | seitan (glúten, soja);                     | 20,0    | 26,8      | 5,1      | 7,0     | 1,0     | 0,2     | 252,5     |
|          | Salada    | alface, cenoura e couve coração   | vinagre (sulfitos)                         |         |           |          |         |         |         |           |
|          | 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 legumes (lentilha, cenoura, curgete, alho francês) com arroz vermelho | vinagre (sulfitos)                         | 20,3    | 52,5      | 10,0     | 6,0     | 0,9     | 0,3     | 348,6     |
|          | 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      | lentilhas   |  | 3,8     | 11,9      | 1,0      | 1,2     | 0,1     | 0,1     | 70,6      |
|          | Prato     | massa espiral com cogumelos, cenoura, ervilha e milho                               | massa espiral (glúten);                    | 13,8    | 37,8      | 11,9     | 6,6     | 0,9     | 0,6     | 265,5     |
|          | Salada    | tomate, beterraba e cenoura   | cogumelos (sulfitos);                      |         |           |          |         |         |         |           |
|          | Sobremesa | fruta da época  | vinagre (sulfitos)                         | 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 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.

**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...).



ementa<sup>3</sup>

Semana de 27 de Novembro a 1 de Dezembro de 2023

|          |           |  | alergénios (*)  | 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     | salada de feijão fradinho, cenoura, milho e arroz  | vinagre (sulfitos)  | 34,3        | 44,8          | 6,9          | 7,6         | 1,2         | 0,6         | 388,2         |
|          | 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 vegetariano (soja, grão de bico, cogumelos, cenoura e couve coração) com macarrão | soja; cogumelos (sulfitos); macarrão (glúten); vinagre (sulfitos) | 37,0        | 46,3          | 14,8         | 8,4         | 1,2         | 0,4         | 426,5         |
|          | 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     | tofu com molho de cebolada e batata cozida   | tofu (soja); vinagre (sulfitos); leite creme (leite)              | 15,1        | 22,6          | 3,6          | 11,3        | 1,6         | 0,2         | 254,4         |
|          | Salada    | tomate, milho e alface   |   |             |               |              |             |             |             |               |
|          | Sobremesa | leite creme e fruta da época   |   | 2,2/<br>0,7 | 13,5/<br>10,1 | 11,3/<br>9,8 | 1,1/<br>0,3 | 0,8/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0 | 72,0/<br>45,2 |
| 5ª-feira | Sopa      | feijão verde e abóbora   |   | 3,3         | 18,9          | 10,3         | 1,7         | 0,3         | 0,3         | 103,4         |
|          | Prato     | strogonoff de cogumelos e ervilha  | cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)                          | 9,0         | 33,5          | 4,5          | 5,9         | 0,9         | 0,2         | 226,5         |
|          | 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      |  |   |             |               |              |             |             |             |               |
|          | Prato     |  |   |             |               |              |             |             |             |               |
|          | Salada    |  |   |             |               |              |             |             |             |               |
|          | Sobremesa |  |   |             |               |              |             |             |             |               |
| feriado  |           |  |   |             |               |              |             |             |             |               |

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 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.



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