



**MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA**

**ementa6**

Semana de 4 a 8 de maio de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	Mediterrânica	bifana com batata cozida		22,9	20,9	2,6	9,4	2,2	0,3	261,1
	Vegetariana	seitan com molho de cebolada e batata cozida		16,5	23,8	2,9	6,2	1,0	0,1	221,4
	Salada/Legumes	cenoura, brócolos e couve flor		3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de nabo e abóbora	massa (glúten); cavala; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Mediterrânica	massada de cavala (lombo de cavala com massa cotovelo)		25,5	22,1	1,5	14,3	2,2	1,5	320,9
	Vegetariana	cogumelos estufados com feijão branco e alho francês, massa		19,5	45,7	5,7	6,9	1,1	0,2	326,5
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e pepino		1,9	5,8	5,7	0,3	0,1	0,2	32,5
	Sobremesa	gelatina vegetal de tutti frutti e fruta da época		12,2/0,7	0,0/10,1	0,0/9,8	0,0/0,3	0,0/0,0	0,0/0,0	48,8/45,2
4ª-feira	Sopa	de lentilhas	cogumelos (sulfitos); tofu (soja); vinagre (sulfitos)	3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	Mediterrânica	bife de frango grelhado com molho de cogumelos e arroz de ervilhas e cenoura		27,2	29,9	4,1	6,8	1,1	0,3	292,6
	Vegetariana	bife de tofu grelhado com molho de cogumelos e arroz de ervilhas e cenoura		17,4	30,8	4,5	11,9	1,7	0,2	302,3
	Salada/Legumes	alface e tomate		1,1	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	11,7
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	de nabo	bacalhau; ovo; tofu (soja); vinagre (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Mediterrânica	bacalhau à gomes de sá com ovo		29,0	20,0	1,8	12,6	2,6	0,5	311,2
	Vegetariana	jardineira de tofu (tofu, batata, cenoura, brócolos, ervilhas e feijão verde)		19,7	25,3	6,9	12,1	1,7	0,2	289,7
	Salada/Legumes	cenoura, brócolos e couve flor		3,4	3,9	3,4	0,5	0,0	0,1	33,0
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	de cenoura e couve coração	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	arroz de peru no forno		25,5	31,9	0,4	14,9	3,9	0,4	367,6
	Vegetariana	legumes estufados com cogumelos e feijão vermelho em cama de arroz		19,7	73,9	4,8	6,9	0,9	0,2	439,7
	Salada/Legumes	alface e tomate		1,1	1,5	1,5	0,2	0,0	0,0	11,7
	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 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.



ementa1

Semana de 11 a 15 de maio de 2026

		alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de cenoura	2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	Mediterrânica	arroz de peixe (pescada, salmão e pota)	9,8	32,7	1,3	5,8	0,9	0,4	226,0
	Vegetariana	arroz com cogumelos (cogumelos, cenoura, ervilha e alho francês)	14,1	47,4	6,3	6,5	1,1	0,2	308,8
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e milho	1,9	5,8	5,7	0,3	0,1	0,2	32,5
	Sobremesa	fruta da época	0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de feijão verde	3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Mediterrânica	perna de peru laminada com massa espiral	26,7	23,0	2,4	15,4	4,0	0,4	339,6
	Vegetariana	soja estufada com ervilhas, massa esparguete cozida e salada de pepino, couve roxa e pimento	23,1	28,3	9,3	15,6	2,2	0,2	346,3
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e couve coração	4,0	4,6	4,1	0,2	0,0	0,0	35,4
	Sobremesa	fruta da época	0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura	4,6	20,3	9,6	3,3	0,4	0,3	125,0
	Mediterrânica	filete de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e ovo laminado	31,0	22,5	5,4	13,7	2,7	0,7	338,6
	Vegetariana	filetes de seitan no forno, com crosta de farinha de milho e arroz de tomate	16,2	29,3	2,9	6,4	1,1	0,1	244,7
	Salada/Legumes	ervilha, feijão verde e cenoura	3,3	6,5	3,6	0,4	0,1	0,1	41,9
	Sobremesa	fruta da época	0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	de abóbora	2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Mediterrânica	esparguete à bolonhesa	19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Vegetariana	bolonhesa vegetariana (soja, cogumelos, cenoura, alho francês e esparguete)	23,3	37,0	9,6	15,9	2,2	0,2	385,0
	Salada/Legumes	tomate, pepino e alface	1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época	0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Mediterrânica	filete de escamudo gratinado com molho de tomate e arroz	21,1	33,5	1,9	5,8	0,9	0,3	274,4
	Vegetariana	tofu gratinado com legumes, molho de tomate e arroz	15,8	37,6	5,0	11,5	1,6	0,2	320,3
	Salada/Legumes	brócolos e couve flor	3,2	2,2	1,8	0,5	0,0	0,0	25,3
	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.

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.





## MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA

### Menu 2

Semana de 18 a 22 de maio de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve coração	soja; vinagre (sulfitos)	2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	Mediterrânica	perninha de frango estufada com ervilha e cenoura e massa cotovelo		32,2	17,3	4,5	8,9	1,6	0,5	278,4
	Vegetariana	soja estufada com feijão catarino, ervilha, cenoura e curgete		21,4	19,4	8,8	15,3	2,1	0,2	300,1
	Salada/Legumes	couve roxa, couce coração e alface		4,0	4,6	4,1	0,2	0,0	0,0	35,4
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de brócolos	bacalhau; vinagre (sulfitos)	5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Mediterrânica	pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho		17,0	38,5	1,5	18,6	2,6	1,3	393,7
	Vegetariana	patanisca de legumes (lentilha, cenoura, curgete e alho francês) com arroz de feijão vermelho		18,8	56,1	6,4	6,0	1,0	0,2	358,4
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	de couve flor	seitán (glúten, soja); vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	cozido simples (carne de vaca, frango e batata)		27,0	20,0	1,8	8,3	1,8	0,3	264,9
	Vegetariana	seitán, feijão, cebola e batata		17,3	25,2	2,4	6,2	1,0	0,1	230,8
	Salada/Legumes	cenoura e couve coração		1,9	3,2	3,0	0,1	0,0	0,1	21,3
	Sobremesa	gelatina vegetal de morango e fruta da época		12,2/0,7	0,0/10,1	0,0/9,8	0,0/0,3	0,0/0,0	0,0/0,0	48,8/45,2
5ª-feira	Sopa	de espinafres	pescada; salmão; pota; massa (glúten); tofu (soja); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	5,1	14,1	6,4	1,7	0,2	0,5	92,1
	Mediterrânica	massada de peixes (pescada, salmão e potas) com macarrão		24,3	23,0	2,4	15,5	2,7	0,5	331,2
	Vegetariana	tofu mexido com cogumelos, curgete, pimento, feijão verde, cenoura e macarrão		19,3	28,7	6,8	12,5	1,9	0,2	305,5
	Salada/Legumes	brócolos e couve flor		3,2	2,2	1,8	0,5	0,0	0,0	25,3
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	de lentilhas	hambúrguer de quinoa e espinafres (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	Mediterrânica	hambúrguer de quinoa e espinafres com arroz de cenoura		10,1	42,7	3,9	14,8	1,6	0,2	355,2
	Vegetariana	hambúrguer de quinoa e espinafres com arroz de cenoura		10,1	42,7	3,9	14,8	1,6	0,2	355,2
	Salada/Legumes	tomate, alface e milho		2,1	8,1	1,5	0,6	0,0	0,2	46,0
	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.

18 de Maio

Museu  
Nacional  
Soares  
dos Reis

MUSEU  
DE ABADIA  
DE BAÇAL

MUSEU  
NACIONAL  
DE MACHADO  
DE CASTRO

**ementa3**

Semana de 25 a 29 de maio de 2026



**Ementa de Inglaterra**



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve coração e cenoura	pescada; seitan (soja, glúten); vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	fish and chips (filete de pescada e batata frita)		20,3	20,0	1,8	11,4	1,6	0,4	266,4
	Vegetariana	seitan estufado com batata frita		16,4	23,9	3,2	11,2	1,7	0,2	266,8
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cenoura		2,5	4,9	4,4	0,1	0,0	0,1	29,6
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de nabo	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Mediterrânica	perna de peru estufada com cenoura, espiral e feijão branco		26,3	16,7	4,1	15,2	3,9	0,4	309,4
	Vegetariana	massada de legumes (espiral, feijão branco, alho francês)		18,2	44,5	4,6	6,6	1,1	0,2	313,6
	Salada/Legumes	tomate, milho e alface		2,1	8,1	1,5	0,6	0,0	0,2	46,0
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	de alho francês	pescada; vinagre (sulfitos)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Mediterrânica	medalhões de pescada panados no forno com molho de cenoura, arroz de ervilhas		25,4	29,1	3,5	7,0	1,0	0,5	284,1
	Vegetariana	lentilhas estufadas com cenoura, curgete, pimento e cebola e arroz de ervilhas		18,8	56,7	7,4	6,2	0,9	0,2	362,1
	Salada/Legumes	brócolos e couve flor		3,2	2,2	1,8	0,5	0,0	0,0	25,3
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	de feijão verde e abóbora	massa (glúten); lasanha (placas de lasanha (glúten)); vinagre (sulfitos)	3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Mediterrânica	carne de porco assada com massa esparguete		24,0	23,0	2,4	9,9	2,3	0,2	279,4
	Vegetariana	lasanha de legumes		8,2	32,2	6,5	6,7	1,0	0,3	223,5
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e pepino		1,9	5,8	5,7	0,3	0,1	0,2	32,5
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	de feijão branco	salmão; seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Mediterrânica	lombo de salmão grelhado com batata		21,9	19,2	1,2	31,3	5,8	0,2	448,4
	Vegetariana	filete de seitan no grelhador com batata e couve flor		18,2	24,2	3,4	6,2	1,0	0,1	230,3
	Salada/Legumes	macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde)		3,3	6,5	3,6	0,4	0,1	0,1	41,9
	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.

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.

