



**ementa3**

Semana de 2 a 6 de março de 2026

			alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve coração e cenoura	atum; ovo; vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	atum, feijão frade, arroz e ovo		33,4	25,6	0,1	23,9	3,3	1,3	454,2
	Vegetariana	salada de feijão fradinho com cenoura, milho e arroz		19,3	70,6	5,3	6,4	1,2	0,4	423,8
	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 feijão branco	tofu (soja); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Mediterrânica	jardineira de peru (peru, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)		28,5	23,4	5,8	15,1	3,9	0,5	345,0
	Vegetariana	jardineira de tofu (tofu, batata, cenoura, brócolos, ervilha e feijão verde)		19,7	25,3	6,9	12,1	1,7	0,2	289,7
	Salada/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
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 lasaha (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 nabo	salmão; seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	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.

Na década de 70, a ONU reconheceu esta data como o **Dia Internacional da Mulher.**

## ementa4

Semana de 9 a 13 de março de 2026

		alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Mediterrânica	perninha de frango estufada com ervilhas e massa cotovelo		31,9	15,1	2,5	8,9	1,6	0,4	268,7
	Vegetariana	estufado de feijão branco com ervilhas, cenoura, curgete, feijão verde e pimento		19,9	41,2	9,1	6,8	1,1	0,3	308,0
	Salada/Legumes	tomate e cenoura		0,5	2,8	2,7	0,1	0,0	0,1	13,5
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho	pota; tofu (soja); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Mediterrânica	arroz de potas		23,3	32,7	1,3	6,8	1,2	1,0	289,3
	Vegetariana	salteado de tofu e legumes (ervilhas, cenoura, curgete e feijão verde) com arroz		19,3	41,1	6,2	11,9	1,8	0,2	351,7
	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 espinafres	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	5,1	14,1	6,4	1,7	0,2	0,5	92,1
	Mediterrânica	rancho (carne de porco, vaca e frango, grão de bico, couve coração e macarrão)		36,4	31,4	6,2	11,3	2,4	0,4	375,0
	Vegetariana	rancho à camponesa (grão de bico, macarronete, cenoura e couve branca)		15,5	52,4	7,2	8,3	1,1	0,2	350,8
	Salada/Legumes	couve roxa, couve 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
5ª-feira	Sopa	de couve coração e cenoura	pescada; soja; vinagre (sulfitos); pudim (leite); leite creme (leite)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	pescada gratinada no forno com batata		23,9	20,0	1,8	6,7	1,0	0,4	238,0
	Vegetariana	salada de batata com soja e grão de bico e salada de couve branca e cenoura raspada		26,6	47,4	8,8	16,3	2,1	0,2	446,0
	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	pudim ou leite creme e fruta da época		3,6/ 2,2/ 0,7	25,0/ 13,5/ 10,1	6,8/ 11,3/ 9,8	1,1/ 1,1/ 0,3	0,5/ 0,8/ 0,0	0,1/ 0,1/ 0,0	126,1/ 72,0/ 45,2
6ª-feira	Sopa	de couve flor	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Mediterrânica	arroz de aves (peru e frango)		28,0	31,9	0,4	11,7	2,7	0,4	348,1
	Vegetariana	seitan estufado com ervilhas, cenoura e arroz		19,5	42,5	5,7	6,7	1,1	0,2	313,7
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e milho		2,6	11,4	4,7	0,6	0,1	0,4	61,0
	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) / 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.

Quero pedir desculpa a todas as mulheres que descrevi como bonitas antes de dizer inteligentes ou corajosas.  
Rupi Kaur

ementa5

Semana de 16 a 20 de março de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão verde e abóbora	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Mediterrânica	massa de legumes (macarronete, lentilhas, cenoura, brócolos, alho francês e pimento)		20,6	51,9	7,1	6,8	1,1	0,2	354,9
	Vegetariana	massa de legumes (macarronete, lentilhas, cenoura, brócolos, alho francês e pimento)		20,6	51,9	7,1	6,8	1,1	0,2	354,9
	Salada/Legumes	cenoura e brócolos		1,8	2,4	2,2	0,4	0,0	0,1	19,8
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2

**EMENTA DE FRANÇA**

3ª-feira	Sopa	de feijão branco	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Mediterrânica	ratatouille com carne de porco e batata		24,3	24,5	5,9	9,8	2,3	0,3	284,7
	Vegetariana	ratatouille de tofu com batata		16,2	25,5	6,3	11,7	1,7	0,2	273,5
	Salada/Legumes	cenoura e couve coração		1,9	3,2	3,0	0,1	0,0	0,1	21,3
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2

4ª-feira	Sopa	de cenoura	massa (glúten); salmão; soja; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	Mediterrânica	massa espiral com salmão		23,3	22,1	1,5	31,9	5,9	0,2	471,1
	Vegetariana	cogumelos estufados com soja, massa espiral e couve de Bruxelas		24,2	35,4	8,2	16,7	2,4	0,1	390,3
	Salada/Legumes	tomate e pepino		0,7	1,6	1,5	0,3	0,1	0,0	11,0
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2

5ª-feira	Sopa	de brócolos	seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Mediterrânica	perna de frango assada com arroz de cenoura		30,4	27,5	3,5	8,5	1,5	0,5	310,3
	Vegetariana	feijoada vegetariana (seitan, feijão vermelho, couve coração e cenoura) com arroz		25,1	53,4	6,6	7,0	1,2	0,3	383,5
	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


6ª-feira	Sopa	de alho francês	bacalhau; pescada; salmão; pota; tofu (soja); vinagre (sulfitos)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Mediterrânica	caldeirada de peixes (bacalhau fresco, pescada, salmão e potas)		23,4	18,3	3,4	12,9	2,2	0,5	284,0
	Vegetariana	caldeirada de tofu (batata às rodelas e tofu)		14,9	19,4	4,2	11,5	1,6	0,2	241,4
	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

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.



ainda que tu estejas aí e tu estejas aí e  
eu esteja aqui estaremos sempre no  
mesmo sítio se fecharmos os olhos  
serás sempre tu e tu que me ensinarás  
a nadar seremos sempre nós sob  
o sol morno de julho e o véu ténue  
do nosso silêncio será sempre o  
teu e o teu e o meu sorriso a cair  
e a gritar de alegria ao mergulhar

José Luís Peixoto, *excerto*



19 de março - **DIA DO PAI**



## Menu 6

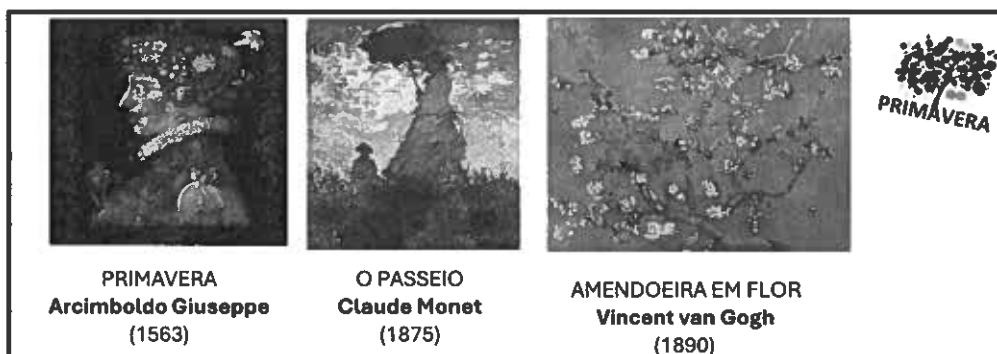
Semana de 23 a 27 de março de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	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) / 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.

ementa1

Semana de 30 de março a 3 de abril de 2026

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de cenoura	pescada, salmão; pota; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	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 abóbora	esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); soja; cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	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
4ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura	pescada; ovo; seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	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 salada russa (batata, cenoura e ervilha)		18,2	24,6	5,1	6,3	1,1	0,3	232,5
	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 feijão verde	massa (glúten); soja; vinagre (sulfitos)	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
6ª-feira	Sopa	sexta feira santa								
	Mediterrânica									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

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.



Ressurreição de Cristo  
Rafael Sanzio

Pietà de Bandini  
Michelangelo Buonarroti

Requiem  
Wolfgang Amadeus Mozart

FELIZ PASCOA

