



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão verde	Sopa (aipo); douradinhos (peixe, moluscos, crustáceo); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,3	22,0	6,0	1,7	0,2	0,3	129,0
	Prato	douradinhos no forno com arroz de tomate		10,8	36,7	2,1	11,7	0,8	0,2	297,0
	Salada/Legumes	alface, tomate e milho		2,1	8,1	1,5	0,6	0,0	0,2	46,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Terça-Feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	Sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	peru no forno com alecrim e massa espiral		32,2	23,2	2,5	7,3	1,2	0,3	290,7
	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
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quarta-Feira	Sopa	de feijão branco e couve coração	Sopa (aipo); pescada; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	pescada estufada com ervilhas, cenoura e arroz branco		26,2	30,7	4,5	7,2	1,0	0,5	294,3
	Salada/Legumes	gomos de tomate		0,2	1,1	1,1	0,1	0,0	0,0	5,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quinta-Feira	Sopa	de couve	sopa (aipo); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	pá de porco no forno fatiada com batata corada		22,9	20,9	2,6	9,4	2,2	0,3	261,1
	Salada/Legumes	juliana de alface, cebola e cenoura raspada		1,2	2,5	2,3	0,1	0,0	0,1	15,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Sexta-Feira	Sopa	creme de ervilhas	Sopa (aipo); maruca; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten); broa (glúten)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	maruca com molho de pimentos e arroz branco		24,1	33,2	1,5	5,5	0,8	0,5	282,0
	Salada/Legumes	cenoura raspada, pepino e milho		1,6	8,9	2,1	0,6	0,1	0,2	47,3
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina vegetal de ananás		0,6 / 0,0	9,4 / 13,9	9,3 / 13,6	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	0,0 / 0,2	42,5 / 57,0
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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
Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	Sopa (aipo); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	hambúrguer de aves com massa espiral		14,7	27,9	0,6	16,3	0,7	0,1	317,5
	Salada/Legumes	cenoura, couve roxa e cebola		1,7	4,8	4,2	0,0	0,0	0,1	25,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Terça-Feira	Sopa	de espinafres	Sopa (aipo); abrótea; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
	Prato	abrótea no forno com cebolada e arroz branco		23,8	33,0	1,1	5,4	0,8	0,3	279,5
	Salada/Legumes	alface, beterraba e milho		3,1	11,3	4,6	0,5	0,0	0,4	61,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quarta-Feira	Sopa	de cenoura e couve flor	Sopa (aipo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	frango estufado com esparguete		31,6	23,0	2,4	8,9	1,6	0,4	300,7
	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	15,3
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	Sopa (aipo); atum; ovo; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,1	22,8	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	atum com feijão frade, ovo e saladinha de batata		23,6	32,0	1,9	14,3	2,1	0,7	354,0
	Salada/Legumes	alface, milho e cenoura		2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Sexta-Feira	Sopa	de juliana de legumes	Sopa (aipo); salsichas (soja); pickles (sulfitos); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	3,0	15,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	pica pau [carne de porco, salsicha e pickles] com forma de arroz		16,9	32,4	0,8	11,5	2,8	0,6	305,3
	Salada/Legumes	gomos de tomate e couve roxa		1,6	3,8	3,4	0,1	0,0	0,0	21,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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 Museus

Museu Nacional
—Soares
dos Reis

MUSEU
DO ABADE
DE BAÇAL



MUSEU
NACIONAL
DE MACHADO
DE CASTRO

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de cenoura e curgete	Sopa (aipo); ovo; salsichas (soja); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	8,5	17,1	6,6	1,4	0,2	0,3	94,9
	Prato	ovos mexidos com salsichas e arroz branco		11,0	32,8	0,6	11,3	2,3	0,3	280,6
	Salada/Legumes	juliana de alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Terça-Feira	Sopa	de alho francês	Sopa (aipo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	esparguete de peru desfiado com feijão verde		29,7	23,0	2,4	13,3	3,3	0,3	332,7
	Salada/Legumes	cenoura raspada e beterraba		1,4	6,0	5,8	0,0	0,0	0,3	29,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quarta-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo); pescada; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	filete de pescada com batata, cenoura, brócolos e ervilhas		23,2	23,1	5,7	6,8	1,0	0,5	247,5
	Salada/Legumes	gomos de tomate		0,2	1,1	1,1	0,1	0,0	0,0	5,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	15,3
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	Sopa (aipo); macarronete (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	frango assado com macarronete salteado com tomilho		30,4	23,8	0,4	24,2	5,2	0,3	435,5
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Sexta-Feira	Sopa	de grão de bico com couve coração	Sopa (aipo); potas; tentáculos de pota; vinagre (sulfitos); gelado (leite); pão (glúten)	9,6	18,8	6,6	1,7	0,2	0,3	108,2
	Prato	feijoada de tentáculos [tentáculos de pota, feijão branco, cenoura e couve] com forma de arroz		23,6	47,3	3,2	6,8	1,1	0,7	349,0
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura e couve								
	Sobremesa	fruta da época ou gelado		0,6 / 2,1	9,4 / 17,6	9,3 / 17,3	0,3 / 5,6	0,0 / 5,3	0,0 / 0,0	42,5 / 127,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão verde	Sopa (aipo); panadinhos de frango (glúten, aipo); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	panadinhos no forno com arroz de cenoura		24,1	25,8	2,1	6,2	1,0	0,3	259,0
	Salada/Legumes	alface e pepino		1,3	0,9	0,9	0,3	0,1	0,0	11,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	Sopa (aipo); pescada; ovo; vinagre (sulfitos); pão (glúten); broa (glúten)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	saladinha de pescada e grão de bico [pescada, ovo, batata e grão de bico]		25,4	31,0	2,0	7,9	1,1	0,4	301,7
	Salada/Legumes	tomate e couve roxa		1,6	3,8	3,4	0,1	0,0	0,0	21,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura ou broa		2,3/ 2,3	13,5/ 17,8	0,5/ 0,1	0,4/ 1,4	0,1/ 0,1	0,1/ 0,2	67,5/ 93,1
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo	Sopa (aipo); massa; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
	Prato	frango estufado com massa espiral		31,6	23,0	2,4	8,9	1,6	0,4	300,7
	Salada/Legumes	alface e beterraba		2,1	4,6	4,6	0,1	0,0	0,2	27,5
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
Quinta-Feira	Sopa	feriado								
	Prato									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo); cavala; vinagre (sulfitos); pão (glúten)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	arroz de tomate e cavala		24,2	25,6	1,8	13,9	2,1	1,5	326,9
	Salada/Legumes	tomate e couve roxa		1,6	3,8	3,4	0,1	0,0	0,0	21,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

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 capitação prevista para cada dose individual.

