

MUNICÍPIO DE S. PEDRO DO SUL

ementa5

Semana de 4 a 8 de maio de 2026



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de legumes	sopa (aipo); esparguete (glúten), rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	rolo de carne misto com esparguete salteado		19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano [quinoa e espinafres] com esparguete salteado		12,0	55,3	0,9	12,6	0,8	0,1	285,2
	Salada/Legumes	cogumelos e couve flor salteados		2,8	2,0	1,5	5,4	0,8	0,0	67,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de grão-de-bico com alho francês	sopa (aipo); abrótea; vinagre (sulfitos); pudim (leite)	12,0	21,4	6,9	1,7	0,2	0,3	120,0
	Prato	filete de abrótea com molho de orégãos e arroz de tomate		20,1	26,9	3,1	5,5	0,8	0,3	239,8
	Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate		13,1	59,9	3,3	7,9	1,0	0,1	369,0
	Salada/Legumes	couve roxa e tomate		1,6	3,8	3,4	0,1	0,0	0,0	21,6
	Sobremesa	fruta da época ou pudim		0,6/3,2	9,4/62,0	9,3/43,4	0,3/7,9	0,0/6,9	0,0/1,4	42,5/331,0
4ª feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,0	17,9	6,2	1,8	0,2	0,1	106,9
	Prato	massa à lavrador [carne de porco, frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		31,2	32,2	5,4	14,5	3,0	0,3	387,1
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete		21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	Salada/Legumes	incorporados: couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); paloco; vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	migas de paloco com saladinha de batata e salsa polvilhada		12,6	22,3	3,8	5,3	0,8	2,1	189,0
	Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]		13,1	37,8	4,4	6,6	1,0	0,2	266,6
	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
6ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	perninha de frango assada com arroz branco		30,8	33,5	1,9	8,6	1,5	0,4	337,8
	Vegetariana	estufado de legumes [ervilhas, cenoura e feijão verde] com arroz		13,3	49,7	8,2	6,3	1,0	0,3	312,8
	Salada/Legumes	couve roxa e tomate		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

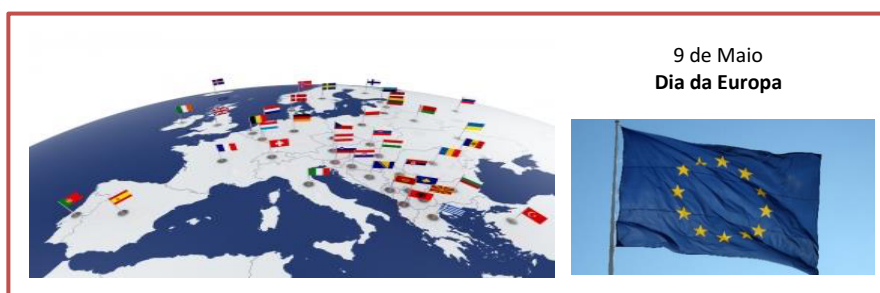
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de abóbora e brócolos	sopa (aipo); ovo; vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
	Prato	arroz xau xau [ovo mexido, arroz, ervilhas, cenoura e pimento]		12,8	28,5	3,0	12,4	2,6	0,4	279,6
	Vegetariana	arroz xau xau [arroz, ervilhas, cenoura e pimento]		11,5	38,5	5,5	6,1	0,9	0,2	258,4
	Salada/Legumes	juliana de couve e cenoura salteadas		2,0	3,4	3,1	5,1	0,7	0,1	67,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve coração	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,3	22,0	6,0	1,7	0,2	0,3	129,0
	Prato	peru estufado com massa espiral		32,2	23,2	2,5	7,3	1,2	0,3	290,7
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e feijão branco]		20,8	57,0	6,9	7,0	1,2	0,2	379,6
	Salada/Legumes	couve roxa e beterraba		2,6	6,9	6,5	0,0	0,0	0,2	37,4
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); pescada; vinagre (sulfitos); pudim (leite)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
	Prato	filete de pescada com molho de tomate e saladinha de batata		20,5	20,9	2,6	6,5	0,9	0,4	226,2
	Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico]		12,3	45,8	3,2	7,6	1,0	0,1	305,8
	Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
	Sobremesa	fruta da época ou pudim		0,6/ 3,2	9,4/ 62,0	9,3/ 43,4	0,3/ 7,9	0,0/ 6,9	0,0/ 1,4	42,5/ 331,0
5ª feira	Sopa	de couve	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco, frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		29,5	46,6	5,8	13,5	2,8	0,4	430,3
	Vegetariana	feijoada de legumes [feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] com forma de arroz branco		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	Salada/Legumes	incorporados: couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); tintureira; salmão; massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
	Prato	massada à marinheiro [tintureira, salmão, cebola, ervilhas e massa cotovelos]		24,2	16,1	1,7	18,6	3,3	0,4	328,5
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa de legumes [cebola e ervilhas]		16,1	40,2	2,3	5,8	0,8	0,1	279,6
	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	42,5

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)

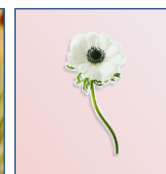
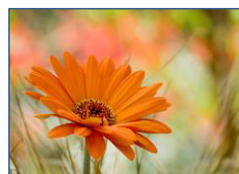
NOTA (*):

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.

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 S. PEDRO DO SUL

ementa7

Semana de 18 a 22 de maio de 2026



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); esparguete (glúten), carne picada (glúten, soja, sulfitos); rissóis	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	esparguete à bolonhesa		19,4	26,2	3,3	14,4	5,5	0,1	315,4
	Vegetariana	rissóis vegetarianos com massa esparguete		6,9	39,3	4,7	8,8	1,4	0,1	268,0
	Salada/Legumes	couve roxa e cenoura	vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos); vinagre (sulfitos)	1,6	4,5	4,0	0,0	0,0	0,1	23,6
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de alho francês		8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
	Prato	filete de solha no forno com arroz alegre [milho, cenoura e ervilhas]	sopa (aipo); solha, seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	24,2	34,3	3,9	7,3	1,1	0,6	302,2
	Vegetariana	seitan assado com arroz alegre [milho, cenoura, ervilhas]		43,8	49,4	3,1	6,7	1,0	0,3	435,4
	Salada/Legumes	gomos de tomate e cebola incorporados: cenoura		0,7	3,6	3,2	0,1	0,0	0,1	17,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	creme de vegetais		10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
	Prato	frango estufado com massa espiral	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	31,5	23,9	3,2	24,6	5,3	0,4	446,8
	Vegetariana	massa de legumes [alho francês, couve-flor, grão-de-bico e feijão verde]		14,4	44,6	8,0	7,7	1,1	0,2	307,9
	Salada/Legumes	incorporados: alho francês, couve flor e feijão verde		4,6	6,2	4,8	0,5	0,1	0,0	46,7
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
5ª feira	Sopa	de couve flor		12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
	Prato	saladinha de grão com ovo cozido e batata cozida	sopa (aipo); ovo; vinagre (sulfitos)	16,7	34,6	2,0	13,5	2,6	0,4	330,7
	Vegetariana	saladinha de grão com batata cozida		12,0	44,9	2,6	7,5	1,0	0,1	300,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cebola		2,5	3,9	3,3	0,2	0,0	0,0	26,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª feira	Sopa	de couve coração com nabo		8,9	20,0	7,8	1,8	0,1	0,3	111,4
	Prato	arroz de carnes [frango, porco, arroz, cenoura, feijão verde e couve]	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	25,0	38,5	5,6	13,8	3,0	0,3	382,9
	Vegetariana	arroz vegetariano [arroz, ervilha, cenoura, feijão verde e couve]		14,7	49,6	7,7	6,3	1,0	0,2	317,8
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.

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
2ª feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos)	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
	Prato	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz		15,8	56,6	1,2	5,6	0,8	0,1	346,8
	Salada/Legumes	couve roxa e pepino		1,8	3,2	2,8	0,2	0,1	0,0	21,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve coração	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	11,1	0,3	5,7	1,7	0,2	0,3	130,9
	Prato	ranchos de carnes [carne de porco, frango, grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		30,4	34,9	5,5	15,6	3,1	0,3	404,4
	Vegetariana	ranchos vegetariano [grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
	Salada/Legumes	incorporados: couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
4ª feira	Sopa	de couve	sopa (aipo); paloco; ovo; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
	Prato	saladilha de paloco [paloco, batata cozida, ovo e salsa]		22,0	20,1	1,8	12,4	2,5	0,5	282,1
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		19,8	65,4	5,2	6,4	1,0	0,2	405,2
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina		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
5ª feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
	Prato	frango assado com esparguete		31,4	22,5	1,7	24,7	5,3	0,4	441,4
	Vegetariana	esparguete com cogumelos e ervilhas		11,8	23,8	4,3	6,5	1,0	0,2	202,8
	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
6ª feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); filetes de pescada; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	filete de pescada gratinado com arroz de ervilhas		21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
	Vegetariana	feijão preto estufado com pimento, tomate e cebola com saladilha de batata		13,3	44,8	3,8	5,3	0,8	0,1	294,8
	Salada/Legumes	couve roxa, cebola e pimento		2,1	4,3	3,6	0,2	0,0	0,0	26,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

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.

