



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	Hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); Esparguete (glúten); Hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); Pão (glúten)	5,2	23,0	10,8	1,9	0,2	0,4	129,0
	Normal	hamburguer de aves no forno com massa esparguete		22,8	35,4	1,8	24,6	1,2	0,2	457,9
	Vegetariana	hamburguer de espinafres no forno com massa esparguete		21,6	96,3	1,2	21,8	1,2	0,2	471,8
	Salada/Legumes	alface, cenoura e tomate		2,6	5,5	5,4	0,4	0,0	0,1	35,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, brócolos e curgete)	Abrótea; Pão (glúten)	9,3	22,2	10,6	2,5	0,4	0,4	147,5
	Normal	abrótea no forno com molho de pimento e arroz branco		23,2	43,3	2,9	7,4	1,1	0,5	337,5
	Vegetariana	favas gratinadas com pimento e cebola e arroz branco		18,6	50,6	5,0	8,5	1,3	0,3	357,9
	Salada/Legumes	milho, beterraba e cenoura		3,3	17,4	7,7	0,6	0,0	0,6	87,5
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,2/ 0,5	16,7/ 15,0	16,5/ 15,0	0,5/ 0,6	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
	Quarta-Feira	Sopa		de abóbora com lentilhas	Massa (glúten); Pão (glúten)	3,8	18,8	6,4	1,2	0,2
Normal	jardineira de frango com legumes	32,3	33,7	10,9		24,2	5,0	0,6	482,6	
Vegetariana	jardineira de legumes (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) com massa	17,9	54,7	10,7		8,7	1,4	0,4	372,6	
Salada/Legumes	<b>incorporados:</b> ervilha, cenoura e feijão verde	5,1	9,9	5,5		0,5	0,1	0,1	64,0	
Sobremesa	fruta da época	1,2	16,7	16,5		0,5	0,1	0,0	75,6	
Pão	pão de mistura	4,1	24,2	0,9		0,6	0,1	0,1	121,4	
Quinta-Feira	Sopa	creme de alho francês e couve lombarda	Cavala; Massa (glúten); Pão (glúten)	7,7	28,3	16,9	2,2	0,2	0,5	161,5
	Normal	massada de cavala com cenoura e milho		26,1	16,4	0,6	16,7	2,5	1,8	320,4
	Vegetariana	massada de feijão frade com cenoura e milho		21,7	83,3	6,0	9,7	1,7	0,4	513,7
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		3,7	8,7	8,5	0,2	0,0	0,4	50,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de brócolos e couve flor	Seitan (glúten, soja); Castanhas (fruto de casca rija); Pão (glúten)	15,3	25,9	14,9	3,1	0,3	0,4	191,7
	Normal	rojões de porco com arroz de cenoura		30,3	35,5	3,1	12,9	3,0	0,5	384,2
	Vegetariana	bifinhos de seitan salteados com arroz de cenoura		19,2	37,3	3,1	8,5	1,4	0,3	309,3
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,7
	Sobremesa	fruta da época ou castanhas assadas		1,2/ 1,4	16,7/ 18,2	16,5/ 4,5	0,5/ 0,5	0,1/ 0,1	0,0/ 0,6	75,6/ 84,5
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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
Segunda-Feira	Sopa	de curgete e cenoura	Barrinhas de pescada (moluscos, glúten, crustáceos); Crepes vegetarianos (glúten, soja, sésamo); Pão (glúten)	9,4	22,7	12,4	2,3	0,3	0,5	148,9
	Normal	barrinhas de pescada no forno com arroz branco		22,1	68,6	0,6	20,0	1,1	0,2	547,9
	Vegetariana	crepes vegetarianos no forno com arroz branco		8,9	68,5	7,6	12,2	2,2	0,2	426,4
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de repolho	Pão (glúten)	10,4	26,1	10,9	2,5	0,2	0,5	167,5
	Normal	perna de peru estufada com batata guisada		33,0	20,1	1,9	20,0	5,2	0,6	394,7
	Vegetariana	guisado de feijão vermelho com batata		17,9	63,3	2,7	8,1	1,0	0,2	399,4
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		5,0	13,8	3,8	0,8	0,0	0,3	81,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de abóbora com couve flor	Salmão; Pudim (leite); Pão (glúten)	12,0	25,1	14,2	2,4	0,3	0,5	168,6
	Normal	salmão no forno com orégãos e arroz de tomate		26,0	33,7	2,0	38,0	6,9	0,4	584,1
	Vegetariana	salada de lentilhas com cenoura e arroz		19,7	64,5	4,9	8,3	1,2	0,3	417,5
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		3,8	8,2	8,2	0,4	0,0	0,3	50,3
	Sobremesa	fruta da época/pudim		1,2/ 4,7	16,7/ 27,5	16,5/ 20,9	0,5/ 4,5	0,1/ 3,5	0,0/ 0,6	75,6/ 168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	Ovo; Massa (glúten); Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	9,1	23,7	11,0	2,3	0,3	0,5	152,1
	Normal	ovo mexido com ervilhas, milho e massa espiral		21,6	45,1	1,3	19,3	3,9	0,6	444,0
	Vegetariana	massada siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês, tomate e cogumelos)		18,0	68,3	7,0	10,7	1,4	0,2	443,2
	Salada/Legumes	tomate, milho e pimento		2,7	13,0	3,4	1,1	0,1	0,3	71,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)	Red-fish; Pão (glúten)	9,3	22,2	10,6	2,5	0,4	0,4	147,5
	Normal	red fish estufado com arroz branco		30,0	37,1	4,7	11,5	1,8	0,6	376,2
	Vegetariana	arroz de feijão branco com pimento e tomate		21,4	70,9	6,1	8,9	1,4	0,3	456,6
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e cenoura cozidos		3,9	5,0	4,5	0,5	0,1	0,1	39,7
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		1,2/ 0,3	16,7/ 21,4	16,5/ 21,4	0,5/ 0,8	0,1/ 0,2	0,0/ 0,0	75,6/ 91,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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	creme de cenoura e couve branca	Rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); Pão (glúten)	9,6	24,6	14,3	2,5	0,3	0,5	157,7
	Normal	rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com arroz		27,5	32,7	0,4	15,4	4,3	0,4	383,2
	Vegetariana	estufado de soja com pimento e arroz		24,4	46,9	7,4	19,4	2,6	0,2	462,9
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		3,1	4,3	4,2	0,7	0,1	0,0	34,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de feijão frade com hortaliça	Cavala; Pão (glúten)	7,1	20,5	6,1	1,7	0,3	0,3	126,1
	Normal	saladinha de cavala (batata, ervilhas e cenoura)		33,8	33,1	5,3	18,0	2,7	2,1	432,1
	Vegetariana	saladinha de batata com grão de bico (batata, grão de bico e cenoura)		15,5	74,3	5,4	10,2	1,4	0,2	458,9
	Salada/Legumes	alface, beterraba e milho		4,7	15,6	6,1	0,8	0,0	0,5	87,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de curgete	Massa (glúten); Pão (glúten)	9,1	22,3	12,0	2,3	0,3	0,5	145,5
	Normal	massa à lavrador (carne vaca, feijão vermelho e legumes)		32,5	44,2	8,8	17,3	3,7	0,5	462,7
	Vegetariana	massa vegetariana (massa, feijão vermelho e legumes)		15,2	49,2	8,8	8,8	1,1	0,4	336,5
	Salada/Legumes	<b>incorporados</b> : cenoura, repolho e couve lombarda		4,7	9,5	4,3	0,6	0,0	0,1	61,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora	Filetes panados (pescada, glúten); Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	4,6	23,9	13,4	1,9	0,3	0,5	129,6
	Normal	filetes de pescada panados no forno com arroz de ervilhas		29,0	46,8	1,1	9,4	1,4	0,5	393,2
	Vegetariana	salteado de cogumelos estufados com arroz de ervilhas		6,7	36,3	2,2	7,9	1,2	0,2	246,4
	Salada/Legumes	alface, beterraba e cenoura		3,7	8,7	8,5	0,2	0,0	0,4	50,4
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		1,2/ 0,5	16,7/ 15,0	16,5/ 15,0	0,5/ 0,6	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	65,0
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de espinafres	Esparguete (glúten); Seitan (glúten, soja); Pão (glúten)	4,8	18,6	8,4	1,8	0,2	0,8	109,9
	Normal	perninha de frango assada com esparguete		40,3	29,4	1,8	12,0	2,1	0,6	390,1
	Vegetariana	seitan no forno com esparguete		20,6	30,7	1,5	9,1	1,5	0,2	292,3
	Salada/Legumes	alface, pepino e cenoura		2,9	4,3	4,1	0,5	0,1	0,1	32,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.

#### 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...).



			Alergénicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de legumes (alho francês, cenoura, curgete e brócolos)	Atum; Pão (glúten)	9,3	22,2	10,6	2,5	0,4	0,4	147,5
	Normal	empadão de arroz com atum , ervilhas e cenoura no forno		32,2	37,7	3,6	21,7	2,1	1,4	478,5
	Vegetariana	empadão de arroz com ervilhas e cenoura no forno		14,8	57,4	6,6	8,3	1,3	0,4	369,0
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		4,3	5,2	4,6	0,5	0,1	0,0	41,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de alho francês	Massa macarronete (glúten); Cogumelos (sulfitos); Pão (glúten)	6,0	25,5	14,8	2,2	0,4	0,5	143,5
	Normal	perna de frango estufada com macarronete		39,1	31,8	0,6	11,3	2,0	0,6	385,7
	Vegetariana	estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e macarronete		12,8	43,4	7,9	8,3	1,1	0,4	299,7
	Salada/Legumes	curgete, cogumelos e feijão verde salteados		4,6	5,6	4,6	7,9	1,3	0,0	111,5
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	creme de couve flor	Pescada; Ovo; Gelatina (sulfitos); Pão (glúten)	6,9	24,9	14,2	1,8	0,1	0,4	141,8
	Normal	pescada à Gomes de Sá (pescada, ovo e batata)		39,4	29,1	4,7	18,2	3,6	1,0	440,4
	Vegetariana	salada de 3 feijões com batata cozida e brócolos		20,8	58,7	4,2	8,7	1,2	0,3	400,5
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		3,1	4,3	4,2	0,7	0,1	0,0	34,4
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		1,2/ 3,0	16,7/ 27,5	16,7/ 27,2	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	0,0/ 0,0	75,6/ 121,5
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	Pão (glúten)	5,2	23,8	13,0	1,7	0,3	0,5	129,8
	Normal	perna de peru no forno fatiada com arroz de milho		34,9	39,2	1,5	20,7	5,2	0,6	486,4
	Vegetariana	legumes no forno com arroz de ervilhas e milho (feijão verde, brócolos e cenoura)		12,2	44,7	9,5	8,5	1,3	0,4	306,7
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		4,0	7,0	6,2	0,2	0,0	0,1	44,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	16,7	16,5	0,5	0,1	0,0	75,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

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.

**Coroação de D. João IV (1908)**

Quadro de Veloso Salgado (1864-1945)

Óleo sobre tela (325 x 285 cm)

Museu Militar (Sala Restauração), Lisboa