

Alergénios

2ª Feira	Sopa	de feijão verde	aipo
	Prato	massa de ovo colorida [ovo mexido, massa espiral, ervilha, cenoura e milho] com molho de azeite e alho	ovo; massa (glúten)
	Vegetariana	massa colorida [massa espiral, ervilha, feijão frade, cenoura e milho] com molho de azeite e alho	massa (glúten)
	Salada/Legumes	pepino e couve roxa incorporados: ervilha, cenoura e milho	
	Sobremesa	fruta da época [banana ou maçã encarnada]	

3ª Feira	Sopa	de repolho	aipo
	Prato	posta de red fish no forno com arroz de feijão	red fish
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz de feijão	rissóis vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos)
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface	
	Sobremesa	fruta da época [laranja, pera]	

4ª Feira	Sopa	de couve coração com nabo	aipo
	Prato	frango assado com massa macarronete e ratatouille de legumes [tomate, curgete, beringela e pimento]	massa (glúten)
	Vegetariana	estufado de feijão branco com ratatouille de legumes e massa macarronete [feijão branco, tomate, curgete, beringela e pimento]	massa (glúten)
	Salada/Legumes	ratatouille de legumes [curgete, tomate, beringela e pimento]	
	Sobremesa	fruta da época [maçã amarela ou melão]	

5ª Feira	Sopa	creme de brócolos	aipo
	Prato	caldeirada de peixes [pescada, abrótea, batata em rodela, pimento e cebola]	pescada; abrótea
	Vegetariana	caldeirada vegetariana com legumes [seitán, batata, alho francês, brócolos, pimento e cenoura]	seitán (glúten, soja)
	Salada/Legumes	tomate, cenoura e pepino	
	Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou tangerina]	

6ª Feira	Sopa	de feijão branco	aipo
	Prato	almôndegas mistas [porco e vaca] estufadas com arroz de cenoura	almôndegas (glúten, soja, sulfitos)
	Vegetariana	favas estufadas com arroz de cenoura	
	Salada/Legumes	alface e beterraba	
	Sobremesa	fruta da época [pera ou laranja] ou pudim de chocolate	pudim (leite)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

NOTA: Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água



Alergénios

2ª Feira	Sopa	de nabo e espinafres	aipo
	Prato	bolonhesa de atum [massa esparguete estufada em atum, tomate, alho francês e orégãos]	massa (glúten); atum
	Vegetariana	bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e legumes [tomate, alho francês e orégãos]	massa (glúten)
	Salada/Legumes	alface e cenoura raspada incorporados: alho francês e tomate	
	Sobremesa	fruta da época [laranja ou maçã encarnada]	

3ª Feira	Sopa	de feijão vermelho	aipo
	Prato	perna de peru assada no forno com forma de arroz de tomate	
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com pimentos e arroz branco	
	Salada/Legumes	brócolos e curgete salteados	
	Sobremesa	fruta da época [melão ou banana]	

4ª Feira	Sopa	creme de abóbora	aipo
	Prato	bacalhau com todos [bacalhau, batata, grão de bico, ovo e salsa]	bacalhau; ovo
	Vegetariana	grão de bico com saladinha de batata e salsa	
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface	
	Sobremesa	fruta da época [pera ou tangerina]	

5ª Feira	Sopa	de couve flor e cenoura	aipo
	Prato	carne de porco estufada à Primavera [carne de porco, repolho e cenoura] com arroz branco	
	Vegetariana	soja estufada com legumes [repolho, cenoura e feijão verde] com arroz branco	soja
	Salada/Legumes	feijão verde cozido incorporados: repolho e cenoura	
	Sobremesa	fruta da época [maçã amarela ou laranja]	

6ª Feira	Sopa	creme de couve branca	aipo
	Prato	posta de pescada no forno com molho de tomate e cenoura e batatinha estufada	pescada
	Vegetariana	feijão preto estufado com pimento, tomate e cenoura e batatinha estufada	
	Salada/Legumes	couve roxa e pepino incorporados: cenoura	
	Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou pera]	

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

NOTA: Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água



Alergénios

2ª Feira	Sopa	de nabo	aipo
	Prato	hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com massa macarronete	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com massa macarronete	rissóis vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos); massa (glúten)
	Salada/Legumes	salteado de tomate, cogumelos e couve flor	cogumelos (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [banana ou pera]	

3ª Feira	Sopa	creme de couve lombarda	aipo
	Prato	arroz de salmão [arroz, salmão lascado, cebola, pimento e tomate]	salmão
	Vegetariana	grão de bico estufado com pimento e arroz	
	Salada/Legumes	alface, pepino e cenoura raspada	
	Sobremesa	fruta da época [laranja ou maçã amarela]	

4ª Feira	Sopa	de feijão branco e espinafres	aipo
	Prato	tortilha de batata [ovo] e ratatouille de legumes [tomate, curgete, beringela e pimento]	ovo
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho com batata assada e ratatouille de legumes [tomate, curgete, beringela e pimento]	
	Salada/Legumes	ratatouille de legumes [tomate, curgete, beringela e pimento]	
	Sobremesa	fruta da época [banana ou maçã encarnada]	

5ª Feira	Sopa	de abóbora e alho francês	aipo
	Prato	posta de abrótea com molho de limão e arroz de feijão vermelho	abrótea
	Vegetariana	estufado de seitan com arroz de feijão vermelho	seitan (glúten, soja)
	Salada/Legumes	beterraba, couve roxa e juliana de alface	
	Sobremesa	fruta da época [laranja ou melancia] ou leite creme	leite creme (leite)

6ª Feira	Sopa	creme de brócolos e cenoura	aipo
	Prato	bife de frango estufado com batatinha estufada e jardineira de legumes	
	Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, ervilha, cenoura e feijão branco]	
	Salada/Legumes	feijão verde salteado incorporados: cenoura e ervilhas	
	Sobremesa	fruta da época [pera ou tangerina]	

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

NOTA: Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água

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...).



Alergénios

2ª Feira	Sopa	creme de abóbora	aipo
	Prato	empadão de arroz de cavala [estufada com cebola e pimento]	cavala
	Vegetariana	empadão de arroz de soja [estufada com cebola e pimento]	soja
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino	
	Sobremesa	fruta da época [maçã encarnada ou laranja]	

3ª Feira	Sopa	de ervilha e alho francês	aipo
	Prato	perna de peru assada com massa esparguete	massa (glúten)
	Vegetariana	crepe de legumes [recheio : couve, cenoura, cebola, batata e feijão verde] com massa esparguete	crepe (glúten, soja, sésamo); massa (glúten)
	Salada/Legumes	couve roxa, beterraba e cenoura raspada	
	Sobremesa	fruta da época [pera ou banana]	

4ª Feira	Sopa	de curgete e couve lombarda	aipo
	Prato	filete de pescada no forno com molho de limão e arroz de ervilhas	pescada
	Vegetariana	feijão branco estufado com pimento e arroz de ervilhas	
	Salada/Legumes	feijão verde, brócolos e cenoura salteados	
	Sobremesa	fruta da época [tangerina ou maçã amarela]	

5ª Feira	Sopa	de feijão verde	aipo
	Prato	rojõezinhos de porco com batata estufada aos cubos e salsa	
	Vegetariana	assado vegetariano [grão de bico, repolho, couve flor, curgete com batata aos cubos]	
	Salada/Legumes	pepino, alface e cebola	
	Sobremesa	fruta da época [melancia ou laranja]	

6ª Feira	Sopa	feriado	
	Prato		
	Vegetariana		
	Salada/Legumes		
	Sobremesa		

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alergénios de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

NOTA: Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água



Coroação de D. João IV (1908)
Quadro de Veloso Salgado (1864-1945)
Óleo sobre tela (325 x 285 cm)
Museu Militar (Sala Restauração), Lisboa