

ESCOLAS C. M. SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
Semana 7
ALMOÇO - Semana de 24 a 28 de março de 2024



Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora com coentros	149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
Prato	Rolo de carne (peru) no forno com fusilli ^{1,3,6,12}	995	237	8,9	2,8	26,9	1,3	10,8	0,4
Vegetariana	Beringela com tofu (cenoura, milho e fusilli) ^{1,3,6,10}	391	93	4,1	2,8	8,5	1,1	4,9	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,6	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete e couve coração	137	33	0,4	0,1	4,9	2,5	1,2	0,2
Prato	Saladinha deatum com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura e ovo ^{3,4}	567	136	8,1	1,0	7,1	1,0	10,1	0,5
Vegetariana	Salteado de lentilhas, alho francês, cenoura, couve-flor, com batata cozida ^{1,6,8,11}	260	62	2,6	0,4	5,6	1,8	3,0	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	100	24	0,3	0,0	2,6	2,2	1,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve-lombarda e cenoura	139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
Prato	Feijoada (porco, frango, feijão manteiga, cenoura e repolho) com arroz branco	401	96	4,2	1,0	6,3	1,2	10,3	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão manteiga, cogumelos, repolho, pimento e cenoura) com arroz branco	229	55	2,6	0,4	7,9	1,7	2,2	0,3
Salada	Cenoura, curgete e repolho cozidos	89	21	0,3	0,1	2,5	2,3	1,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco	158	37	0,5	0,1	5,7	2,1	1,5	0,3
Prato	Tortilha de legumes (batata, ovo, cogumelos, brócolos e cenoura) ³	354	84	4,4	0,9	6,5	1,2	4,2	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes (grão, cogumelos, brócolos e cenoura) com batata cozida	343	82	2,8	0,4	9,8	1,4	3,1	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozidos	117	28	0,4	0,1	2,8	2,1	1,9	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	269	64	0,1	0,0	15,9	15,7	0,1	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	139	33	0,4	0,1	4,7	2,4	1,5	0,3
Prato	Perna de frango assada com batata frita pála pála	416	100	5,0	1,1	4,3	1,2	8,4	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano (cenoura, tomate, soja, pimento, milho, feijão encarnado) com arroz branco ^{1,6,8,11}	1131	269	4,2	0,5	41,6	0,7	12,9	0,1
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	102	24	0,1	0,0	3,0	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rij, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ESCOLAS C. M. SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
Semana 8
ALMOÇO - Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025



Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Aveludado de curgete com cenoura	175	41	1,4	0,2	4,9	2,3	1,3	0,2
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}	881	211	11,7	1,6	21,3	1,7	4,8	0,9
Vegetariana	Empadão de arroz com soja ^{1,6,8,11}	858	204	7,4	1,1	25,8	1,7	7,1	0,1
Salada	Alface, cenoura e pepino	80	19	0,2	0,1	2,1	2,0	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Canja com massinha ^{1,3}	517	122	2,3	0,6	7,7	1,0	17,2	0,6
Sopa 2	Sopa de feijão verde e cenoura	144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
Prato	Roti de peru no forno com esparguete ^{1,3,6,12}	1008	241	12,4	3,1	17,8	1,2	13,7	0,6
Vegetariana	Tofu estufado com massa penne ^{1,3,6}	326	78	4,9	3,6	2,9	0,8	5,3	0,2
Salada	Beterraba, couve-roxa e milho	559	132	1,5	0,2	24,3	2,3	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de curgete e couve-coração	137	33	0,4	0,1	4,9	2,5	1,2	0,2
Prato	Atum à Brás (batata palha, atum, cenoura) ^{3,4}	1339	320	23,0	2,5	18,5	0,5	12,8	0,8
Vegetariana	Alho francês à Brás (batata palha, alho francês, cenoura, lentilhas) ^{1,6,8,11}	260	62	2,6	0,4	5,6	1,8	3,0	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	128	31	0,8	0,5	4,0	3,6	1,7	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora com coentros	149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, cenoura e ervilhas) ^{6,7,10}	543	129	4,0	1,0	12,5	1,1	9,9	0,4
Vegetariana	Arroz com salsichas vegetarianas (tofu/seitan), lombardo e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	969	233	16,9	1,7	10,8	0,7	8,4	1,2
Salada	Alface, pepino e tomate	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de repolho e feijão catariño	187	44	0,6	0,1	6,9	2,2	1,8	0,3
Prato	Abrótea estufada com molho branco e batatinha corada ^{1,4,7}	548	131	5,2	2,1	12,0	1,3	8,4	0,4
Vegetariana	Salada de quinoa com grão e legumes (brócolos e cenoura) ^{1,6,8,11}	661	157	5,7	0,7	18,9	2,3	6,0	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	91	21	0,3	0,0	2,3	2,1	1,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ESCOLAS C. M. SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
Semana 1
ALMOÇO - Semana de 07 a 11 de abril de 2025



Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete e brócolos	153	36	0,6	0,1	5,0	2,0	1,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	501	120	7,5	0,4	5,6	1,6	7,0	0,8
Vegetariana	Bolonesa de lentilhas e cogumelos com esparguete ^{1,3,6,8,10,11}	321	77	3,1	0,5	7,5	1,2	3,4	0,3
Salada	Alface, cenoura e cebola	81	19	0,1	0,0	2,4	2,1	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de lentilhas com abóbora ^{1,6,8,11}	164	39	0,5	0,1	6,0	2,4	1,5	0,3
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	504	120	5,7	1,1	6,7	0,5	10,2	1,3
Vegetariana	Gratinado de soja com cenoura, espinafres e batata palha ^{1,6,7,8,11}	960	230	14,3	2,4	18,6	1,8	5,3	0,4
Salada	Alface, milho e tomate	681	161	2,2	0,3	29,9	1,3	4,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de cenoura com couve-lombarda	139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
Prato	Febras de porco de cebolada com arroz branco	465	112	6,3	1,6	3,1	0,8	10,1	0,3
Vegetariana	Tofu de cebolada com arroz branco ^{1,3,6,10}	326	78	4,9	3,6	2,9	0,8	5,3	0,2
Salada	Couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,1	3,3	3,0	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho-francês e curgete	145	34	0,4	0,1	5,1	2,3	1,4	0,2
Prato	Massinha (cotovelos) de peixe (pescada e abrótea) com tomate, cenoura e aromatizado com coentros ^{1,3,4}	416	100	4,6	0,7	3,6	0,6	10,7	0,5
Vegetariana	Massinha (cotovelos) de seitan (em molho de tomate) com coentros e legumes (cenoura e couve-flor) ^{1,3,6,10}	366	87	3,3	0,5	5,8	1,6	7,5	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	100	24	0,3	0,0	2,6	2,2	1,5	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal de pêssego ^{1,3,6,7,8,12}	271	65	0,0	0,0	14,5	14,4	1,5	0,2
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de ervilhas	199	47	0,8	0,1	7,2	1,5	1,9	0,2
Prato	Perna de frango assada com batata pala pala	1600	383	24,7	3,2	27,4	0,4	11,7	0,4
Vegetariana	Grão de tomatada, batata corada, cenoura, brócolos e feijão-verde	330	78	2,5	0,3	9,7	1,8	3,0	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	165	39	0,3	0,1	4,6	2,4	2,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C. M. SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
Semana 2
ALMOÇO - Semana de 14 a 18 de abril de 2025

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Aveludado de curgete com cenoura	175	41	1,4	0,2	4,9	2,3	1,3	0,2
Prato	Calamares com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) ^{1,2,3,4,7,14}	819	196	4,4	0,7	29,7	1,4	8,5	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com soja ^{1,6,8,11}	858	204	7,4	1,1	25,8	1,7	7,1	0,1
Salada	Alface, cenoura e pepino	80	19	0,2	0,1	2,1	2,0	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura	144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
Prato	Perna de peru estufada com alho-francês, cenoura e esparguete ^{1,3}	389	93	5,3	1,3	3,4	1,4	7,4	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com esparguete ^{1,3,6}	326	78	4,9	3,6	2,9	0,8	5,3	0,2
Salada	Beterraba, couve-roxa e milho	559	132	1,5	0,2	24,3	2,3	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão branco e espinafres	181	43	0,7	0,0	6,3	1,8	1,7	0,4
Prato	Abrótea assada com batata e legumes cozidos ⁴	311	74	2,1	0,3	6,5	1,5	6,3	0,4
Vegetariana	Estufado de ervilhas com batata cozida e legumes (brócolos, cenoura, curgete e feijão-verde)	243	58	1,7	0,3	6,7	1,9	2,5	0,1
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	114	27	0,3	0,0	3,0	2,5	1,7	0,3
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	605	143	1,2	0,6	28,3	15,9	4,4	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora com coentros	149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, frango, porco, cenoura, lombardo) ^{1,3}	371	89	3,9	0,8	4,9	1,2	7,4	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, grão, cenoura e lombardo) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	969	233	16,9	1,7	10,8	0,7	8,4	1,2
Salada	Juliana de lombardo, cenoura e curgete	292	71	5,7	0,8	2,7	2,5	1,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
--	--	----------	------------	-----------	-----------------	---------	-------------	------------	----------

FERIADO

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C. M. SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
Semana 3
ALMOÇO - Semana de 21 a 25 de abril de 2025

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de nabo, alho francês e curgete	144	34	0,5	0,1	5,0	2,2	1,3	0,2
Prato	Panados de porco no forno com esparguete à Milanese (tomate e pimento) ^{1,3,6,12}	872	207	5,4	1,0	32,6	3,4	6,3	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de quinoa e cogumelos no forno com arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	836	198	4,8	0,6	32,5	1,7	5,0	0,2
Salada	Alface, cebola e tomate	80	20	0,3	0,0	2,3	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de lentilhas e abóbora ^{1,6,8,11}	164	39	0,5	0,1	6,0	2,4	1,5	0,3
Prato	Bacalhau fresco com cebolada, batata e legumes cozidos ⁴	307	73	2,3	0,3	6,6	1,2	5,9	1,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,3,6,8,11}	559	135	8,4	1,2	6,8	1,7	6,5	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	100	24	0,3	0,0	2,6	2,2	1,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
Prato	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco ⁷	697	166	6,2	2,2	15,3	0,4	11,7	0,2
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e feijão branco com arroz ⁷	893	213	5,5	0,8	31,3	1,1	8,5	0,1
Salada	Alface, beterraba e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete e brócolos	153	36	0,6	0,1	5,0	2,0	1,8	0,2
Prato	Salmão cozido com massinha tricolor, milho e maçã aos cubos ^{1,3,4}	1105	264	12,2	2,2	28,1	4,2	9,5	0,1
Vegetariana	Massinha de seitan com tomate, coentros e legumes salteados (cenoura e brócolos) ^{1,3,6,10}	366	87	3,3	0,5	5,8	1,6	7,5	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e ervilhas cozidas	174	41	0,4	0,1	4,3	1,9	3,1	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	25	61	0,0	0,0	15,3	15,3	0,0	0,2
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
--	--	----------	------------	-----------	-----------------	---------	-------------	------------	----------

FERIADO

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ESCOLAS C. M. SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
Semana 4
ALMOÇO - Semana de 28 de abril a 02 de maio de 2025



Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{7,12}	168	40	0,5	0,1	6,7	2,5	1,1	0,3
Prato	Panados de pescada no forno com fusilli ^{1,2,3,4,7,14}	881	211	11,7	1,6	21,3	1,7	4,8	0,9
Vegetariana	Tofu de cebolada com fusilli ^{1,3,6}	326	78	4,9	3,6	2,9	0,8	5,3	0,2
Salada	Alface, milho e tomate	681	161	2,2	0,3	29,9	1,3	4,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Canja com massinha ^{1,3}	517	122	2,3	0,6	7,7	1,0	17,2	0,6
Sopa 2	Sopa de espinafres	148	35	0,8	0,1	4,8	1,5	1,4	0,2
Prato	Omelete mista (fiambre e cogumelos) com arroz de ervilhas ^{3,6,7}	989	257	11,0	3,0	21,8	0,6	11,5	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão catarino com legumes no forno (abóbora, couve-flor e milho)	959	228	4,0	0,6	38,3	0,6	7,7	0,1
Salada	Alface, beterraba e cenoura	87	20	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco	148	35	0,6	0,1	5,3	1,7	1,2	0,2
Prato	Atum com ervas aromáticas, massa penne e legumes salteados ^{1,3,4}	402	96	7,0	0,6	3,0	1,3	7,6	0,4
Vegetariana	Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa penne e legumes salteados ^{1,3}	218	52	2,1	0,3	4,3	1,5	2,6	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e curgete salteados	242	58	4,5	0,6	2,3	2,0	1,5	0,1
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	128	31	0,8	0,5	4,0	3,6	1,7	0,1
Sobremesa2	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

FERIADO

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Juliana de legumes (couve-lombarda, cenoura e nabo)	136	33	0,4	0,0	4,7	2,2	1,2	0,3
Prato	Salmão gratinado no forno com massinha tricolor e natas ^{1,4,6,7,9,10}	1225	294	20,2	5,1	15,4	1,2	12,2	0,2
Vegetariana	Estufado de soja, batata e legumes cozidos ^{6,9}	445	106	5,5	0,7	8,8	1,5	4,4	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	100	24	0,3	0,0	2,6	2,2	1,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ESCOLAS C. M. SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
Semana 5
ALMOÇO - Semana de 05 a 09 de maio de 2025



Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora com coentros	149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
Prato	Bolonhesa (vaca) com espaguete ^{1,3,6}	995	237	8,9	2,8	26,9	1,3	10,8	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de soja com espaguete ^{1,3,6,8,11}	559	135	8,4	1,2	6,8	1,7	6,5	0,3
Salada	Alface, cenoura e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,6	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete e couve coração	137	33	0,4	0,1	4,9	2,5	1,2	0,2
Prato	Paloco com natas (batata aos cubos) ^{4,5,6,7}	650	156	9,9	2,7	9,0	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Seitan com natas (batata aos cubos) ^{1,5,6,7}	743	178	10,7	2,8	11,0	1,1	9,0	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	100	24	0,3	0,0	2,6	2,2	1,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve-lombarda e cenoura	139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
Prato	Lombo de porco fatiado com arroz de cenoura	709	169	5,9	1,3	16,0	0,8	12,4	0,2
Vegetariana	Feijão manteiga de cebolada e tomate com arroz branco	654	156	4,3	0,6	17,4	1,8	8,0	0,5
Salada	Alface, beterraba e milho	620	146	1,8	0,3	27,1	1,6	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco	158	37	0,5	0,1	5,7	2,1	1,5	0,3
Prato	Caril de pescada com massa laços ^{1,3,4}	650	156	9,9	2,7	9,0	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Caril de grão com couve-flor e massa laços ^{1,3,6,8,11}	743	178	10,7	2,8	11,0	1,1	9,0	0,3
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	102	24	0,1	0,0	3,0	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	269	64	0,1	0,0	15,9	15,7	0,1	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	139	33	0,4	0,1	4,7	2,4	1,5	0,3
Prato	Strogonoff de peru (natas, cogumelos) e espaguete ^{1,3,7}	685	163	6,9	2,3	12,5	1,0	12,0	0,2
Vegetariana	Beringela com tofu (cenoura, milho e fusilli) ^{1,3,6}	391	93	4,1	2,8	8,5	1,1	4,9	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	117	28	0,4	0,1	2,8	2,1	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C. M. SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
Semana 6
ALMOÇO - Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de brócolos	158	37	0,5	0,1	5,5	2,3	1,6	0,3
Prato	Empadão de atum com arroz ⁴	795	189	10,0	0,8	17,5	1,1	10,9	0,6
Vegetariana	Curgete recheada com lentilhas, cenoura e cebola no forno com arroz branco ^{1,6,8,11}	472	112	2,6	0,4	17,4	1,5	3,7	0,2
Salada	Couve-roxa, milho e tomate	604	143	1,8	0,3	26,3	2,2	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde e abóbora	176	41	0,7	0,1	6,3	1,9	1,6	0,1
Prato	Frango guisado com ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e esparguete ^{1,3}	262	63	2,4	0,4	3,7	1,6	5,5	0,2
Vegetariana	Guisadinho de ervilhas, cenoura, alho francês, curgete e esparguete ^{1,3}	251	60	2,4	0,4	6,5	1,9	2,3	0,2
Salada	Alface, cenoura e cebola	81	19	0,1	0,0	2,4	2,1	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa à lavrador (feijão vermelho, cotovelos, abóbora, couve lombardo e cenoura) ^{1,3}	193	46	0,5	0,0	6,8	1,8	2,3	0,3
Prato	Bacalhau fresco com cebolada, batata e legumes cozidos ⁴	307	73	2,3	0,3	6,6	1,2	5,9	1,1
Vegetariana	Tofu de cebolada, tomate, ervas aromáticas, batata cozida e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor) ^{1,6}	283	68	3,1	2,3	5,2	1,3	4,0	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	100	24	0,3	0,0	2,6	2,2	1,5	0,4
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	605	143	1,2	0,6	28,3	15,9	4,4	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura	149	35	0,5	0,1	5,6	2,4	1,2	0,3
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, cenoura, lombardo) ^{1,3}	371	89	3,9	0,8	4,9	1,2	7,4	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela) ^{1,3}	229	54	2,1	0,3	5,3	1,8	2,5	0,3
Salada	Cenoura, lombardo e curgete cozidos	88	21	0,2	0,0	2,2	2,0	1,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres	181	43	0,7	0,0	6,3	1,8	1,7	0,4
Prato	Arroz de peixe (pescada e abrótea) ⁴	795	189	10,0	0,8	17,5	1,1	10,9	0,6
Vegetariana	Ratatouille estufado com soja e arroz branco ^{1,6,8,11}	578	138	4,5	0,7	19,5	1,5	3,8	0,5
Salada	Alface, milho e tomate	681	161	2,2	0,3	29,9	1,3	4,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ESCOLAS C. M. SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
Semana 7
ALMOÇO - Semana de 19 a 23 de maio de 2024



Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora com coentros	149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
Prato	Carne à bolonhesa com esparguete ^{1,3}	866	207	11,0	3,6	16,1	2,1	9,8	0,6
Vegetariana	Beringela com tofu (cenoura, milho e fusilli) ^{1,3,6,10}	391	93	4,1	2,8	8,5	1,1	4,9	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,6	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete e couve coração	137	33	0,4	0,1	4,9	2,5	1,2	0,2
Prato	Saladinha de atum com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura e ovo ^{3,4}	567	136	8,1	1,0	7,1	1,0	10,1	0,5
Vegetariana	Salteado de lentilhas, alho francês, cenoura, couve-flor, com batata cozida ^{1,6,8,11}	260	62	2,6	0,4	5,6	1,8	3,0	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	100	24	0,3	0,0	2,6	2,2	1,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve-lombarda e cenoura	139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
Prato	Perna de frango assada com batata frita pála pála	416	100	5,0	1,1	4,3	1,2	8,4	0,3
Vegetariana	Beringela gratinada com tofu ^{1,3,6,7}	413	99	4,6	2,9	8,3	1,1	5,3	0,2
Salada	Cenoura, curgete e repolho cozidos	89	21	0,3	0,1	2,5	2,3	1,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco	158	37	0,5	0,1	5,7	2,1	1,5	0,3
Prato	Tortilha de legumes (batata, ovo, cogumelos, brócolos e cenoura) ³	354	84	4,4	0,9	6,5	1,2	4,2	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes (grão, cogumelos, brócolos e cenoura) com batata cozida	343	82	2,8	0,4	9,8	1,4	3,1	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozidos	117	28	0,4	0,1	2,8	2,1	1,9	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	269	64	0,1	0,0	15,9	15,7	0,1	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	139	33	0,4	0,1	4,7	2,4	1,5	0,3
Prato	Chili de carne (vaca) com arroz branco ¹²	995	237	8,9	2,8	26,9	1,3	10,8	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (cenoura, tomate, soja, pimento, milho, feijão encarnado) com arroz branco ^{1,6,8,11}	1131	269	4,2	0,5	41,6	0,7	12,9	0,1
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	102	24	0,1	0,0	3,0	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ESCOLAS C. M. SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
Semana 8
ALMOÇO - Semana de 26 a 30 de maio de 2025



Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Aveludado de curgete com cenoura	175	41	1,4	0,2	4,9	2,3	1,3	0,2
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}	881	211	11,7	1,6	21,3	1,7	4,8	0,9
Vegetariana	Empadão de arroz com soja ^{1,6,8,11}	858	204	7,4	1,1	25,8	1,7	7,1	0,1
Salada	Alface, cenoura e pepino	80	19	0,2	0,1	2,1	2,0	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Canja com massinha ^{1,3}	517	122	2,3	0,6	7,7	1,0	17,2	0,6
Sopa 2	Sopa de feijão verde e cenoura	144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
Prato	Empadão de aves com arroz no forno	677	161	5,5	1,2	17,7	1,1	9,5	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com massa penne ^{1,3,6}	326	78	4,9	3,6	2,9	0,8	5,3	0,2
Salada	Beterraba, couve-roxa e milho	559	132	1,5	0,2	24,3	2,3	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de curgete e couve-coração	137	33	0,4	0,1	4,9	2,5	1,2	0,2
Prato	Atum à Brás (batata palha, atum, cenoura) ^{3,4}	1339	320	23,0	2,5	18,5	0,5	12,8	0,8
Vegetariana	Alho francês à Brás (batata palha, alho francês, cenoura, lentilhas) ^{1,6,8,11}	260	62	2,6	0,4	5,6	1,8	3,0	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	128	31	0,8	0,5	4,0	3,6	1,7	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora com coentros	149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, cenoura e ervilhas) ^{6,7,10}	543	129	4,0	1,0	12,5	1,1	9,9	0,4
Vegetariana	Arroz com salsichas vegetarianas (tofu/seitan), lombardo e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	969	233	16,9	1,7	10,8	0,7	8,4	1,2
Salada	Alface, pepino e tomate	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de repolho e feijão catarino	187	44	0,6	0,1	6,9	2,2	1,8	0,3
Prato	Abrótea estufada com molho branco e batatinha corada ^{1,4,7}	548	131	5,2	2,1	12,0	1,3	8,4	0,4
Vegetariana	Salada de quinoa com grão e legumes (brócolos e cenoura) ^{1,6,8,11}	661	157	5,7	0,7	18,9	2,3	6,0	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	91	21	0,3	0,0	2,3	2,1	1,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas