

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO - SEMANA 5
Semana de 25 a 29 de novembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com brócolos	103	24	0,9	0,1	2,2	1,7	1,2	0,2
Prato	Filetes de pescada em molho de tomate com massa alegre (ervilhas e milho) ^{1,3,4,6,10}	479	114	2,8	0,4	11,1	0,7	10,0	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de ervilhas com arroz de cenoura ¹	548	131	2,4	0,3	19,8	1,5	4,8	0,1
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	110	26	0,1	0,0	3,8	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	153	36	0,6	0,1	5,3	2,3	1,5	0,2
Prato	Bifinhos de frango estufados com puré de batata ^{7,12}	542	128	3,8	0,7	12,1	1,8	11,1	0,2
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos, cenoura e com arroz branco ^{1,6,8,11}	582	139	4,5	0,6	17,9	1,5	5,1	0,2
Salada	Cenoura, pepino e milho	623	147	1,8	0,2	27,3	1,7	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com repolho	160	38	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,3
Prato	Meia desfeita de bacalhau com grão e couve-lombarda ⁴	354	84	1,7	0,2	8,0	0,8	8,2	1,4
Vegetariana	Saladinha de grão com tofu, batata e ervas aromáticas ^{1,6}	373	89	3,7	3,4	7,2	0,7	6,0	0,2
Salada	Couve-flor, couve-lombarda, curgete cozidos	85	21	0,2	0,1	1,8	1,7	1,9	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	539	128	0,1	0,0	31,7	31,3	0,1	0,3
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana de legumes	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato	Rolo de carne (porco) com arroz branco ^{1,6,12}	978	234	11,3	4,3	22,3	1,1	10,1	1,0
Vegetariana	Chili de lentilhas (lentilhas, tomate, milho, pimento, cenoura) com arroz branco ^{1,6,8,11}	625	148	3,1	0,4	24,1	1,5	4,6	0,3
Salada	Alface, cebola e tomate	81	21	0,2	0,0	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês com abóbora	151	36	0,6	0,0	5,5	2,2	1,3	0,2
Prato	Abrótea cozida regada com molho de coentros e limão com batata corada ⁴	387	92	1,6	0,2	8,6	0,7	10,1	0,5
Vegetariana	Estufado de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, couve-flor, cenoura e batata)	680	162	1,8	0,2	25,3	1,1	8,5	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e curgete cozidos	89	22	0,3	0,1	1,9	1,7	1,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO - SEMANA 6
Semana de 02 a 06 de dezembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde com cenoura	154	36	0,6	0,0	5,5	2,4	1,2	0,3
Prato	Almôndegas de aves de tomatada com arroz branco ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	759	181	6,8	0,2	20,8	1,2	8,6	0,7
Vegetariana	Soja de tomatada com arroz branco ^{1,6,8,11}	766	183	5,2	0,7	25,6	1,7	6,8	0,2
Salada	Alface, beterraba e pepino	87	21	0,1	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão encarnado com curgete	201	48	0,6	0,1	6,9	2,4	2,4	0,2
Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4}	1089	260	15,9	2,0	17,5	0,5	11,3	1,6
Vegetariana	Alho francês à Brás (batata palha, alho francês, cenoura, lentilhas) ^{1,3,6,8,11}	989	236	14,2	1,7	19,5	1,2	6,5	0,5
Salada	Alface, couve roxa e maçã	177	43	0,2	0,1	7,5	7,2	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com massinha ^{1,3,6,10}	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa 2	Sopa de abóbora	158	38	0,8	0,1	5,5	1,7	1,3	0,2
Prato	Frango assado com massa fusilli ^{1,3,6,10}	420	100	3,8	0,7	3,6	0,5	12,1	0,4
Vegetariana	Massa gratinada com tofu e béchamel (fusilli, cenoura e alho francês) ^{1,3,6,8,10}	329	79	3,5	2,6	7,4	1,4	4,9	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	91	22	0,3	0,1	2,4	2,3	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor com coentros	157	37	0,5	0,0	5,6	2,3	1,4	0,3
Prato	Corvina no forno (com ervas aromáticas) com batata cozida ⁴	350	83	0,7	0,2	7,9	0,7	10,7	0,2
Vegetariana	Ratatouille estufado com soja e batatinha de forno ^{1,6,8,11}	266	63	2,0	0,3	7,0	2,1	3,0	0,1
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde)	175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	833	196	1,0	0,5	41,3	22,8	5,0	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-coração com alho-francês	151	36	0,6	0,1	5,2	2,6	1,4	0,2
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, cenoura e ervilhas) ^{6,7,10}	543	129	4,0	1,0	12,5	1,1	9,9	0,4
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (salsichas seitan/tofu, cenoura, curgete e ervilhas) ^{6,9}	455	108	3,6	0,5	12,6	1,5	4,7	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	530	125	1,4	0,2	22,6	1,8	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
 EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
 ALMOÇO - SEMANA 7
 Semana de 09 a 13 de dezembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de atum com cenoura ralada ^{1,3,4,6,10}	522	125	9,6	0,6	2,9	1,3	11,4	0,8
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com cenoura ralada e cogumelos ^{1,3,6,8,10,11}	209	50	0,3	0,0	7,2	1,4	3,3	0,4
Salada	Couve roxa, pepino e tomate	109	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com repolho	160	38	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,3
Prato	Bifanas de porco de cebolada com arroz branco	649	155	5,0	1,3	16,2	0,8	10,8	0,2
Vegetariana	Tortilha vegetariana (batata, cenoura, cebola, lombardo, alho francês e curgete) com arroz branco ³	416	99	2,7	0,6	13,9	1,4	4,2	0,2
Salada	Alface, cenoura e pepino	83	21	0,1	0,0	2,3	2,1	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão com coentros	222	52	1,2	0,1	8,2	1,3	1,8	0,2
Prato	Salada "russa" de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde e ovo cozidos) ^{3,4}	577	138	9,0	1,8	5,5	1,1	8,0	0,2
Vegetariana	Salada "russa" de seitan (cubos de seitan, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos) ^{1,6}	360	86	1,9	0,3	8,4	1,6	6,6	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Gelatina de pêssigo ^{1,3,6,7,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora	148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	0,2
Prato	Rancho de porco com grão, couve-lombarda, cenoura e massa macarronete ^{1,3,6,10}	469	112	3,4	0,9	11,4	1,2	7,9	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, lombardo, cubos de tofu, cenoura e grão) ^{1,3,6,10}	295	70	3,1	2,7	4,5	1,1	5,3	0,3
Salada	Cenoura, couve-coração e couve-lombarda cozidos	102	25	0,2	0,0	2,7	2,5	1,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de brócolos	166	39	0,8	0,1	5,4	2,2	1,5	0,3
Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas e limão com batata cozida ⁴	373	89	2,2	0,3	6,9	0,6	9,6	0,3
Vegetariana	Legumes assados (batata, couve-lombarda, couve-flor, cenoura) com feijão preto	516	121	1,5	0,1	18,9	1,3	7,0	0,3
Salada	Cenoura, couve-flor e couve de bruxelas cozidos	140	34	0,7	0,2	3,4	2,9	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas