

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO - SEMANA 6
Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025



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	Nuggets frango com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	855	204	9,9	1,6	17,6	2,4	10,4	1,7
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	Pescada à Brás (batata palha, ovo e pescada) ^{3,4}	1009	241	14,5	1,8	15,5	0,5	11,6	0,5
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 com massinha ^{1,3,6}	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	Perna frango assado com massa fusilli ^{1,3,6}	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}	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	Salmão no forno (com ervas aromáticas) com batata cozida ⁴	723	173	11,6	2,2	7,0	0,6	9,6	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 3 a 7 de fevereiro de 2025



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	Calamares no forno com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,2,3,4,7,9,14}	712	169	5,0	0,6	25,3	2,0	4,5	0,6
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 puré de batata ^{7,12}	549	131	4,7	1,4	12,2	1,7	9,5	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	Arroz de peixe com coentros (abrétea) ⁴	573	135	2,4	0,3	17,9	0,8	10,1	0,6
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 pêssego ^{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	Frango estufado (perna) com macarronete ^{1,3,6}	385	92	3,5	0,6	3,7	0,8	11,0	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, lombardo, cubos de tofu, cenoura e grão) ^{1,3,6}	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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO - SEMANA 8
Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025



Segunda

		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	Hambúrguer aves no forno com arroz de feijão ^{1,6,12}	841	200	6,6	0,3	19,9	0,5	14,9	0,4
Vegetariana	Chili de soja (soja, tomate, milho, pimento, cenoura) arroz branco ^{1,6,8,11}	661	157	4,9	0,7	21,4	2,0	5,4	0,2
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	101	24	0,1	0,0	2,6	2,3	1,9	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	Creme de espinafres	172	41	0,9	0,1	5,9	1,7	1,4	0,2
Prato	Bacalhau com natas (batata aos cubos pré-frita, bacalhau fresco) ^{4,7}	532	127	5,4	2,3	10,6	0,8	8,0	1,5
Vegetariana	Gratinado de seitan no forno (macarronete, alho francês, couve-flor, brócolos) ^{1,3,6,8}	373	89	2,6	0,4	9,9	1,4	6,9	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e brócolos	176	42	0,9	0,1	5,7	1,7	1,8	0,2
Prato	Pá de porco estufada com batatas coradas	462	111	4,3	1,2	8,3	1,0	9,1	0,2
Vegetariana	Guisado de ervilhas com cenoura, couve em juliana, alho francês, cogumelos e esparguete ^{1,3,6}	165	40	1,5	0,2	3,9	2,0	1,5	0,2
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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3,6}	263	62	1,0	0,1	10,6	1,6	1,9	0,3
Prato	Salmão no forno com arroz de grelos ⁴	898	215	13,8	2,5	12,5	0,4	9,7	0,3
Vegetariana	Alho francês às Brás (batata palha, alho francês, cenoura) ^{1,3,6,8,11}	989	236	14,2	1,7	19,5	1,2	6,5	0,5
Salada	Cenoura, feijão verde e milho cozidos	501	119	1,4	0,2	21,5	2,1	3,5	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	163	39	0,9	0,5	5,8	5,0	1,8	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 alface	148	35	0,8	0,1	5,3	1,4	1,4	0,1
Prato	Jardineira de frango (batata, frango, ervilhas e cenoura)	358	85	2,3	0,4	6,7	1,4	8,4	0,2
Vegetariana	Curgete recheada com legumes (cenoura, cebola) lentilhas e queijo ^{1,6,7,8,11}	329	79	3,3	1,3	5,9	1,8	5,4	0,5
Salada	Alface, beterraba e cenoura	90	22	0,0	0,0	2,9	2,8	1,1	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 1
Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum ⁴	684	163	9,1	0,6	12,9	1,2	11,5	0,7
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas ^{1,6,8,11}	317	75	1,6	0,2	10,6	1,3	3,2	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	89	22	0,1	0,0	2,8	2,8	1,1	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 juliana	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato	Febras de porco estufadas com esparguete ^{1,3}	438	105	5,3	1,5	3,0	0,8	10,9	0,3
Vegetariana	Couscous de legumes (cogumelos, cenoura e milho) ^{1,3}	613	145	3,6	0,4	22,4	1,4	4,5	0,3
Salada	Alface, cenoura e milho	598	140	1,7	0,2	25,9	1,8	4,0	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e abóbora	148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	0,2
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata, grão e ovo ^{3,4}	473	112	3,8	0,8	8,6	0,5	10,4	1,4
Vegetariana	Bolinhos de grão com migas de tomate ¹	595	142	3,1	0,4	22,2	1,6	4,8	0,4
Salada	Couve-flor, curgete e feijão-verde cozidos	97	24	0,2	0,1	2,6	2,1	1,7	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	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 de couve lombardo	146	34	0,5	0,0	5,1	2,0	1,3	0,3
Prato	Frango de tomatada com arroz de cenoura	493	117	1,7	0,3	14,8	1,3	9,8	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (curgete, abóbora, alho francês) com arroz de cenoura ¹	383	91	0,3	0,0	18,5	1,7	2,4	1,1
Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	109	26	0,1	0,0	3,4	3,0	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

Sexta

		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	Massada de peixe com coentros (massa cotovelos e pescada) ^{1,3,4}	335	80	2,7	0,4	2,4	0,7	11,1	0,4
Vegetariana	Estufadinho de ervilhas, cenoura, alho francês e massa cotovelos ^{1,3}	220	53	1,2	0,2	5,4	1,8	3,1	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	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

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 2
Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025



Segunda

		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	Bolonhesa (vacca) com espaguete ^{1,3,6}	733	177	12,0	4,3	6,3	1,4	10,3	0,8
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,3,6,8,10,11}	431	103	5,8	0,7	5,8	2,0	5,6	0,4
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	Sopa de couve coração	145	35	0,6	0,1	5,0	2,6	1,2	0,2
Prato	Filetes de perca com molho de coentros com batata cozida e legumes cozidos ⁴	334	79	2,0	0,3	6,7	1,3	7,6	0,3
Vegetariana	Salada de batata com feijão frade, cenoura e ervilhas	917	216	1,7	0,5	33,8	2,6	13,1	0,1
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozidos	109	26	0,1	0,0	3,3	2,8	1,3	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja com massinha ^{1,3}	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa 2	Creme de cenoura	160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
Prato	Feijoada (carne de frango, porco, feijão encarnado, cenoura) com arroz branco	528	125	2,3	0,7	14,3	0,8	13,5	0,3
Vegetariana	Empadão de soja com arroz ^{1,6,8,11}	547	130	3,8	0,5	17,6	2,3	4,7	0,3
Salada	Alface, beterraba e cenoura	90	22	0,0	0,0	2,9	2,8	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão com curgete	188	44	1,0	0,1	6,6	1,6	1,9	0,2
Prato	Pescada à Brás (batata palha, ovo e pescada) ^{3,4}	1009	241	14,5	1,8	15,5	0,5	11,6	0,5
Vegetariana	Alho francês às Brás (batata palha, alho francês, cenoura) ^{1,3,6,8,11}	989	236	14,2	1,7	19,5	1,2	6,5	0,5
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}	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	833	196	1,0	0,5	41,3	22,8	5,0	0,1

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	Pá de porco aos cubos estufada com massa fusilli ^{1,3}	476	114	5,9	1,6	3,3	0,8	11,5	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com massa fusilli ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	661	158	7,2	1,7	8,0	2,1	11,9	1,1
Salada	Alface, cenoura e milho	590	140	1,6	0,2	25,8	1,5	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

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, 5Amendins, 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 3
Semana de 3 a 7 de março de 2025



Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Calamares no forno com arroz alegre (cenoura e milho) ^{1,2,3,4,7,9,14}
Vegetariana	Salsichas de tofu/seitan com arroz alegre (cenoura e milho) ^{6,9}
Salada	Pepino, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
153	36	0,9	0,1	5,0	1,5	1,4	0,2
997	237	6,5	0,9	38,2	1,8	5,4	0,6
1041	248	10,8	1,5	29,5	0,9	7,3	0,8
673	159	2,2	0,3	29,6	1,6	4,3	0,0
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça

CARNAVAL

Quarta

Sopa	Creme de abóbora com coentros
Prato	Salmão estufado com cenoura e massa espiral ^{1,3,4}
Vegetariana	Vegetariano à Brás (batata palha, alho francês, cenoura, lentilhas) ^{1,3,6,8,11}
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozidos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
154	36	0,9	0,1	5,4	1,7	1,2	0,1
619	149	11,5	2,1	2,9	1,3	7,9	0,4
989	236	14,2	1,7	19,5	1,2	6,5	0,5
103	24	0,0	0,0	3,1	2,9	1,6	0,1
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Strogonoff de peru com arroz de coentros ⁷
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz branco ^{1,3,6,8,10,11}
Salada	Alface, beterraba e milho
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
160	38	0,6	0,1	5,7	2,3	1,4	0,3
453	108	5,9	2,0	2,7	0,5	10,6	0,3
327	79	3,9	0,6	4,9	1,6	4,7	0,2
590	140	1,6	0,2	25,8	1,5	3,9	0,1
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Filetes de pescada em cama de espinafres, no forno, com batata cozida ⁴
Vegetariana	Beringela de cebolada com tofu no forno ^{1,6}
Salada	Couve-flor, curgete e espinafres cozidos
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
156	37	0,5	0,0	5,5	2,3	1,5	0,2
323	76	1,8	0,3	6,5	0,7	7,9	0,3
216	51	2,7	2,5	1,9	1,5	4,0	0,1
94	23	0,5	0,1	1,5	1,4	2,1	0,2
51	123	0,0	0,0	30,7	30,5	0,0	0,4
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
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 4
Semana de 10 a 14 de março de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	148	35	0,8	0,1	5,3	1,4	1,4	0,1
Prato	Almôndegas (aves) com esparguete ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	426	102	5,8	0,2	5,4	1,7	6,5	0,8
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,8,11}	349	84	3,2	0,5	8,9	1,6	3,6	0,5
Salada	Alface, cenoura e milho	590	140	1,6	0,2	25,8	1,5	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	201	48	0,9	0,1	7,0	1,4	1,9	0,2
Prato	Pescada com molho branco e arroz de coentros ^{1,4,7}	825	197	7,1	3,0	22,0	1,0	10,7	0,3
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com arroz de coentros ^{1,6,8,11}	768	182	3,5	0,5	31,3	0,9	5,1	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e curgete	151	36	0,5	0,1	5,2	2,3	1,5	0,2
Prato	Perna de peru no forno com massa fusilli ^{1,3}	535	128	7,2	1,9	3,2	0,3	12,4	0,4
Vegetariana	Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,6}	271	64	2,6	2,2	5,2	1,5	4,3	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	81	21	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
Prato	Meia desfeita de bacalhau com grão, batata e couve-lombarda ⁴	354	84	1,7	0,2	8,0	0,8	8,2	1,4
Vegetariana	Ervilhas com soja estufada ^{1,6,8,11}	367	88	3,3	0,4	5,8	1,8	5,9	0,1
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	91	22	0,3	0,1	2,4	2,3	1,5	0,1
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	163	39	0,9	0,5	5,8	5,0	1,8	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	Sopa de lombardo com abóbora	164	38	0,8	0,1	5,7	1,3	1,5	0,2
Prato	Jardineira de frango (batata, frango, ervilhas e cenoura)	358	85	2,3	0,4	6,7	1,4	8,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer cogumelos com fusilli ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	661	158	7,2	1,7	8,0	2,1	11,9	1,1
Salada	Couve roxa, pepino e maçã	183	44	0,3	0,1	7,8	7,5	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

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 5
Semana de 17 a 21 de março de 2025



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	Atum à Brás ^{3,4}	1289	308	21,7	2,2	18,1	0,5	13,2	0,8
Vegetariana	Alho francês às Brás (batata palha, alho francês, cenoura) ^{1,3,6,8,11}	989	236	14,2	1,7	19,5	1,2	6,5	0,5
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	Frango estufado (perna) com massa fusilli tricolor ^{1,3,6,9,10}	385	92	3,5	0,6	3,7	0,8	11,0	0,3
Vegetariana	Legumes salteados com massa fusilli tricolor (curgete, cenoura, feijão verde e ervilhas) ^{1,3,6,9,10}	243	58	1,7	0,3	5,5	1,8	3,2	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	Bacalhau à Gomes de Sá (batata e ovo)	441	105	4,0	0,9	6,6	0,5	10,2	1,5
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	Creme de couve-flor com grão	197	47	1,1	0,1	6,6	1,2	2,0	0,3
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	Sopa de alho-francês	156	37	0,5	0,0	5,5	2,3	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada em molho de tomate com massa alegre (ervilhas e milho) ^{1,3,4}	479	114	2,8	0,4	11,1	0,7	10,0	0,3
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 24 a 28 de março de 2025



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	Nuggets frango com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	855	204	9,9	1,6	17,6	2,4	10,4	1,7
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	Arroz de peixe malandrinho (pescada) com coentros ⁴	501	120	2,4	0,3	15,8	1,0	7,7	0,3
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	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja com massinha ^{1,3}	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	Perna frango assada com batatinha corada	523	124	4,2	0,7	10,5	0,6	10,6	0,2
Vegetariana	Massa gratinada com feijão e béchamel (fusilli, cenoura e alho francês) ^{1,3,6,8}	329	79	3,5	2,6	7,4	1,4	4,9	0,2
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

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	Saladina de atum com feijão frade e ovo ^{3,4}	825	198	15,2	1,7	3,0	0,2	17,5	0,9
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	Peru (coxa) assado com arroz de ervilhas	651	155	6,2	1,5	13,2	0,9	10,4	0,3
Vegetariana	Couscous de legumes (cogumelos, milho e ervilhas) com tofu ^{1,6}	829	198	6,0	1,2	21,8	1,9	11,5	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 31 de março a 4 de abril de 2025



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	Calamares no forno com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,2,3,4,7,9,14}	712	169	5,0	0,6	25,3	2,0	4,5	0,6
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 puré de batata ^{7,12}	549	131	4,7	1,4	12,2	1,7	9,5	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	Arroz de peixe com coentros (abrétea) ⁴	573	135	2,4	0,3	17,9	0,8	10,1	0,6
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 pêsego ^{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	Almôndegas (aves) com esparguete ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	426	102	5,8	0,2	5,4	1,7	6,5	0,8
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, lombardo, cubos de tofu, cenoura e grão) ^{1,3,6}	295	70	3,1	2,7	4,5	1,1	5,3	0,3
Salada	Alface, tomate e cenoura	90	22	0,0	0,0	2,9	2,8	1,1	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