

**CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**ALMOÇO - SEMANA 1**  
**Semana de 27 a 31 de outubro 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 <sup>1,2,3,6,7,8,10,11,12,14</sup>		501	120	7,5	0,4	5,6	1,6	7,0	0,8
Vegetariana	Balonhesa de soja e cogumelos com esparguete <sup>1,3,6,8,11</sup>		897	213	4,5	0,7	20,0	5,2	19,6	0,1
Salada	Alface, cenoura e beterraba		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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 abóbora com massinhas <sup>1,3</sup>		234	56	0,8	0,1	9,4	1,7	1,7	0,3
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>		504	120	5,7	1,1	6,7	0,5	10,2	1,3
Vegetariana	Assado de lentilhas com cenoura, espinafres e batata <sup>1,6,8,11</sup>		381	91	2,8	0,4	11,4	1,3	3,6	0,3
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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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	Roti de peru no forno com arroz branco		730	174	8,0	2,0	16,0	1,0	8,9	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com arroz branco <sup>1,6</sup>		420	100	3,8	2,8	10,7	1,0	5,0	0,1
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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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		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 <sup>1,3,4</sup>		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) <sup>1,3,6,10</sup>		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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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	Frango estufado com legumes (cenoura, batata e feijão-verde)		342	81	2,2	0,4	6,6	1,5	7,7	0,2
Vegetariana	Grão de tomatada, batata, 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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**ALMOÇO - SEMANA 2**  
**Sete de 03 a 07 de novembro 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	Saladinha de atum com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura e ovo <sup>3,4</sup>		567	136	8,1	1,0	7,1	1,0	10,1	0,5
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas		350	84	2,6	0,4	10,1	1,9	3,2	0,3
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde)		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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	Stroganoff de frango e cogumelos com arroz branco <sup>7</sup>		697	166	6,2	2,2	15,3	0,4	11,7	0,2
Vegetariana	Stroganoff de cogumelos e feijão branco com arroz <sup>7</sup>		893	213	5,5	0,8	31,3	1,1	8,5	0,1
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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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	Pescada assada com batata e legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde) <sup>4</sup>		275	65	1,4	0,2	6,3	1,4	6,0	0,3
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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	Pá de porco (fatiada) estufada com pimento e arroz de ervilhas		638	153	5,8	1,4	14,3	1,0	9,7	0,2
Vegetariana	Moussaka de lentilhas com arroz branco <sup>1,3,6,7,8,11</sup>		647	154	5,6	1,3	18,9	1,2	5,7	0,3
Salada	Alface, tomate e cenoura		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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	Calamares com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) <sup>1,2,3,4,7,14</sup>		819	196	4,4	0,7	29,7	1,4	8,5	0,4
Vegetariana	Panado de seitan com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) <sup>1,6</sup>		872	207	4,5	0,7	29,4	1,0	10,7	0,3
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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**ALMOÇO - SEMANA 3**  
**Semana de 10 a 14 de novembro 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 Milanesa (tomate e pimento) <sup>1,3,6,12</sup>		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 <sup>1,6,8,11</sup>		836	198	4,8	0,6	32,5	1,7	5,0	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho		607	143	1,7	0,3	26,1	1,6	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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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 e abóbora <sup>1,6,8,11</sup>		164	39	0,5	0,1	6,0	2,4	1,5	0,3
Prato	Bacalhau fresco com cebola, batata e legumes cozidos <sup>4</sup>		307	73	2,3	0,3	6,6	1,2	5,9	1,1
Vegetariana	Jardineira de soja (soja grossa, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) <sup>1,6,8,11</sup>		356	85	3,4	0,5	7,8	2,0	4,1	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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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	Hambúrguer de aves com massa macarronete <sup>1,3,6,12</sup>		777	184	5,5	0,1	16,2	1,2	17,5	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela) <sup>1,3</sup>		229	54	2,1	0,3	5,3	1,8	2,5	0,3
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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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	Salada de salmão cozido com massa espiral, milho e cenoura aos cubos <sup>1,3,4</sup>		1066	254	12,0	2,1	25,7	1,5	9,7	0,2
Vegetariana	Massinha de seitan com tomate, coentros e legumes salteados (cenoura e brócolos) <sup>1,3,6,10</sup>		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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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	Creme de couve-flor		158	37	0,5	0,1	5,7	2,1	1,5	0,3
Prato	Chili de carne (vaca) com feijão encarnado e arroz branco		928	222	9,4	3,1	21,7	1,5	11,0	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (cenoura, tomate, soja, pimento, milho, feijão encarnado) com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>		1131	269	4,2	0,5	41,6	0,7	12,9	0,1
Salada	Alface, beterraba e tomate		87	21	0,1	0,0	2,7	2,7	1,2	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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**ALMOÇO - SEMANA 4**  
**Sete de 17 a 21 de novembro 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 <sup>7,12</sup>		168	40	0,5	0,1	6,7	2,5	1,1	0,3
Prato	Panados de pescada no forno com fusilli <sup>1,2,3,4,7,14</sup>		881	211	11,7	1,6	21,3	1,7	4,8	0,9
Vegetariana	Tofu de cebolada com fusilli <sup>1,3,6</sup>		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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 <sup>1,3</sup>		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 <sup>3,6,7</sup>		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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 <sup>1,3,4</sup>		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 <sup>1,3</sup>		218	52	2,1	0,3	4,3	1,5	2,6	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e beringela salteados		254	61	4,6	0,6	2,5	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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	Juliana de legumes (couve-lombarda, cenoura e nabo)		136	33	0,4	0,0	4,7	2,2	1,2	0,3
Prato	Perna de frango assada com limão e arroz de cenoura		772	184	5,4	0,9	20,0	0,4	12,2	0,2
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete e grão		397	94	2,2	0,4	12,9	1,2	3,9	0,1
Salada	Couve roxa, cenoura e pepino		109	26	0,1	0,0	3,4	3,0	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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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	Creme de grão-de-bico com espinafres		172	41	0,6	0,0	5,9	2,1	1,6	0,4
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor) <sup>4</sup>		304	72	1,7	0,2	6,8	1,2	6,8	0,3
Vegetariana	Estufado de soja, batata e legumes cozidos <sup>1,6,8,11</sup>		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**ALMOÇO - SEMANA 5**  
**Semana de 24 a 28 de novembro 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 <sup>1,3,6</sup>		995	237	8,9	2,8	26,9	1,3	10,8	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,3,6,8,11</sup>		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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) <sup>4,5,6,7</sup>		650	156	9,9	2,7	9,0	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Seitan com natas (batata aos cubos) <sup>1,5,6,7</sup>		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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	Caldo verde		139	33	0,4	0,1	4,7	2,4	1,5	0,3
Prato	Perna de peru estufada com cenoura e feijão verde com batata		393	94	4,3	1,0	6,5	1,5	6,5	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com tofu, cenoura, milho, no forno gratinada com queijo <sup>1,3,6,7</sup>		425	102	5,0	3,2	7,8	1,2	5,5	0,1
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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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 ervilhas		199	47	0,8	0,1	7,2	1,5	1,9	0,2
Prato	Caril de pescada com arroz branco <sup>4,9,10,11,12</sup>		726	173	6,9	3,2	17,2	0,6	10,2	0,3
Vegetariana	Caril de grão com couve-flor e arroz branco <sup>9,10,11,12</sup>		776	185	7,4	3,4	23,9	1,2	4,5	0,4
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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 couve-lombarda e cenoura		139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
Prato	Lombo de porco fatiado com macarronete <sup>1,3</sup>		625	150	9,1	2,2	3,8	0,3	13,0	0,4
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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**ALMOÇO - SEMANA 6**  
**Sete de 01 a 05 de dezembro de 2025**



**Segunda-Feira**

Sopa  
 Prato  
 Vegetariana  
 Salada  
 Sobremesa  
 Pão

**FERIADO**

**Terça-Feira**

Sopa	Creme de brócolos	158	37	0,5	0,1	5,5	2,3	1,6	0,3
Prato	Empadão de atum com arroz <sup>4</sup>	795	189	10,0	0,8	17,5	1,1	10,9	0,6
Vegetariana	Croquetes de lentilhas com arroz de tomate <sup>1,6,8,11</sup>	860	204	4,3	0,6	34,0	1,0	5,9	0,3
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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
158	37	0,5	0,1	5,5	2,3	1,6	0,3
795	189	10,0	0,8	17,5	1,1	10,9	0,6
860	204	4,3	0,6	34,0	1,0	5,9	0,3
604	143	1,8	0,3	26,3	2,2	4,1	0,0
263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

**Quarta-Feira**

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 <sup>1,3</sup>	262	63	2,4	0,4	3,7	1,6	5,5	0,2
Vegetariana	Guisadinho de ervilhas, cenoura, alho francês, curgete e esparguete <sup>1,3</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
176	41	0,7	0,1	6,3	1,9	1,6	0,1
262	63	2,4	0,4	3,7	1,6	5,5	0,2
251	60	2,4	0,4	6,5	1,9	2,3	0,2
81	19	0,1	0,0	2,4	2,1	1,1	0,2
263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

**Quinta-Feira**

Sopa	Creme de cenoura	149	35	0,5	0,1	5,6	2,4	1,2	0,3
Prato	Abrótea assada no forno com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	332	79	2,4	0,3	6,8	1,2	6,9	0,4
Vegetariana	Tofu de cebolada, tomate, ervas aromáticas, batata cozida e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor) <sup>1,6</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
149	35	0,5	0,1	5,6	2,4	1,2	0,3
332	79	2,4	0,3	6,8	1,2	6,9	0,4
283	68	3,1	2,3	5,2	1,3	4,0	0,2
100	24	0,3	0,0	2,6	2,2	1,5	0,4
605	143	1,2	0,6	28,3	15,9	4,4	0,1
263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

**Sexta-Feira**

Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres	181	43	0,7	0,0	6,3	1,8	1,7	0,4
Prato	Strogonoff de peru com natas, cogumelos e esparguete <sup>1,3,7</sup>	685	163	6,9	2,3	12,5	1,0	12,0	0,2
Vegetariana	Tofu com bebida vegetal de soja e cogumelos com esparguete <sup>1,6,8</sup>	430	102	4,5	3,0	9,0	1,3	6,0	0,1
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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
181	43	0,7	0,0	6,3	1,8	1,7	0,4
685	163	6,9	2,3	12,5	1,0	12,0	0,2
430	102	4,5	3,0	9,0	1,3	6,0	0,1
681	161	2,2	0,3	29,9	1,3	4,5	0,0
263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**ALMOÇO - SEMANA 7**  
**Semana de 08 a 12 de dezembro de 2025**

**Segunda-Feira**

Sopa  
 Prato  
 Vegetariana  
 Salada  
 Sobremesa  
 Pão

**FERIADO**

**Terça-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	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,2,3,6,7,8,10,11,12,14</sup>		501	120	7,5	0,4	5,6	1,6	7,0	0,8
Vegetariana	Balonhesa de soja e cogumelos com esparguete <sup>1,3,6,8,11</sup>		897	213	4,5	0,7	20,0	5,2	19,6	0,1
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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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 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 <sup>3,4</sup>		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 <sup>1,6,8,11</sup>		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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 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 e cenoura) com arroz branco		229	55	2,6	0,4	7,9	1,7	2,2	0,3
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho cozidos		94	23	0,2	0,0	2,7	2,5	1,3	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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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	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) <sup>3</sup>		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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>		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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>		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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário  
ALMOÇO - SEMANA 8  
Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025



Segunda-Feira

Sopa	Aveludado de couve-flor com cenoura	147	35	0,4	0,1	5,3	2,4	1,3	0,3
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	881	211	11,7	1,6	21,3	1,7	4,8	0,9
Vegetariana	Salsichas vegetarianas enroladas em couve-lombarda com arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	853	205	14,4	1,4	10,2	0,9	7,8	1,1
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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura	144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
Prato	Frango assado com batata frita às rodelas	1543	369	20,2	2,7	34,4	0,4	11,1	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão preto com cogumelos, cenoura e tofu <sup>1,6</sup>	453	108	4,4	3,3	10,8	0,8	5,6	0,1
Salada	Beterraba, alface 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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira

Sopa	Creme de curgete e couve-coração	137	33	0,4	0,1	4,9	2,5	1,2	0,2
Prato	Caldeirada de bacalhau (bacalhau, batata às rodelas, pimentos, tomate e salsa) <sup>4</sup>	336	80	2,7	0,4	6,7	1,5	6,6	1,1
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cenoura, alho francês e batata <sup>1,6,8,11</sup>	344	82	2,4	0,3	10,7	1,7	3,2	0,2
Salada	Alface, couve roxa e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Pudim de caramel <sup>7</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

Sopa	Creme de abóbora com coentros	149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
Prato	Febras de porco estufadas com massa espiral <sup>1,3</sup>	812	194	8,2	2,1	14,8	1,2	14,5	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres e soja com massa espiral <sup>1,6,8,11</sup>	1017	241	4,7	0,7	25,7	5,3	20,6	0,2
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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Sexta-Feira

Sopa	Sopa de repolho e feijão catarino	187	44	0,6	0,1	6,9	2,2	1,8	0,3
Prato	Salmão no forno com molho de limão e arroz de coentros <sup>4</sup>	1177	282	16,8	3,0	20,8	0,2	11,3	0,2
Vegetariana	Salada de quinoa com grão e legumes (brócolos e cenoura) <sup>1,6,8,11</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono.

Prot. - Proteínas