

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 1
Semana de 27 de abril a 01 de maio de 2026



		VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		kJ	kcal	g	Sat. g	g	g	g	g
Segunda-Feira									
Sopa	Sopa de curgete e brócolos	153	36	0,6	0,1	5,0	2,0	1,8	0,2
Prato	Bolonhesa (vacaporco) com espaguete ^{1,6,10,12}	742	177	9,1	4,1	13,7	1,8	9,6	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,5,6,8,10,11,12}	1218	289	6,1	0,9	27,6	7,1	26,5	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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Terça-Feira									
Sopa	Creme de abóbora com massinhas ^{1,6,10}	234	56	0,8	0,1	9,4	1,7	1,7	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	628	149	4,0	0,6	17,4	0,7	10,4	0,3
Vegetariana	Couscous de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) ^{1,6,10}	537	128	3,0	0,4	17,5	1,4	5,3	0,1
Salada	Brócolos, milho e curgete cozidos	531	125	1,7	0,3	22,5	1,2	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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Quarta-Feira									
Sopa	Sopa de cenoura com couve-lombarda	139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
Prato	Jardineira de porco (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)	377	90	3,7	0,9	6,5	1,6	6,6	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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Quinta-Feira									
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 ^{1,4,6,10}	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) ^{1,6,10}	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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Sexta-Feira									

FERIADO
DIA DO TRABALHADOR

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 2
Semana de 04 a 08 de maio de 2026



		VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		kJ	kcal	g	Sat. g	g	g	g	g
Segunda-Feira									
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) ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	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) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12}	872	207	4,5	0,7	29,4	1,0	10,7	0,3
Salada	Alface, cenoura e maçã	146	35	0,2	0,0	6,1	6,0	0,9	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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Terça-Feira									
Sopa	Canja com massinha ^{1,6,10}	517	122	2,3	0,6	7,7	0,9	17,3	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	Esparguete à carbonara (fiambre, cogumelos, béchamel) ^{1,6,7,10}	736	175	5,4	1,0	23,7	2,1	6,7	0,4
Vegetariana	Esparguete com soja à carbonara (soja, cogumelos, béchamel) ^{1,5,6,8,10,11,12}	975	233	6,6	0,9	21,6	5,3	21,3	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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Quarta-Feira									
Sopa	Sopa de feijão branco e espinafres	181	43	0,7	0,0	6,3	1,8	1,7	0,4
Prato	Saladinha de atum com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura ⁴	497	119	6,8	0,6	8,0	1,4	8,3	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	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 ^{1,8,11}	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	Pá de porco (fatiada) estufada com pimento e arroz de tomate	638	153	5,8	1,4	14,3	1,0	9,7	0,2
Vegetariana	Moussaka de lentilhas com arroz branco ⁷	647	154	5,6	1,3	18,9	1,2	5,7	0,3
Salada	Juliana de lombardo, cenoura e curgete cozidos	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 ^{1,8,11}	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 limão e massa fusilli tricolor ^{1,4,6,10}	1155	276	17,6	3,2	16,1	1,0	12,8	0,2
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	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 3
Semana de 11 a 15 de maio de 2026



		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Segunda-Feira									
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) ^{1,3,6,10,12}	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, 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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Terça-Feira									
Sopa	Creme de lentilhas e abóbora	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	Jardineira de soja (soja grossa, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) ^{1,5,6,8,11,12}	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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Quarta-Feira									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
Prato	Feijoada (porco, frango, feijão catarino, cenoura e repolho) com arroz branco	608	145	3,8	0,8	17,3	1,3	9,0	0,2
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão catarino, cogumelos, repolho e cenoura) com arroz branco	581	138	2,7	0,4	21,2	1,3	5,5	0,2
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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Quinta-Feira									
Sopa	Sopa de curgete e brócolos	153	36	0,6	0,1	5,0	2,0	1,8	0,2
Prato	Massinha (cotovelos) de peixe (pescada) com tomate, cenoura e aromatizado com coentros ^{1,4,6,10}	348	83	3,8	0,6	3,6	1,2	8,3	0,4
Vegetariana	Massinha de seitan com tomate, coentros e legumes salteados (cenoura e brócolos) ^{1,6,10}	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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Sexta-Feira									
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco	158	37	0,5	0,1	5,7	2,1	1,5	0,3
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura ¹²	728	164	5,5	0,1	14,2	1,0	17,6	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela) ^{1,6,10}	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 ^{1,8,11}	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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 4
Semana de 18 a 22 de maio de 2026



		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Segunda-Feira									
Sopa	Creme de cenoura com coentros	168	40	0,5	0,1	6,7	2,5	1,1	0,3
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,10,14}	820	196	4,2	0,7	31,3	1,7	7,7	0,4
Vegetariana	Tofu de cebolada com massa fusilli ^{1,6,10}	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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Terça-Feira									
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 batata frita pála-pála	1600	384	24,7	3,2	27,4	0,4	11,7	0,4
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete e grão	501	119	3,2	0,5	17,5	1,0	3,9	0,2
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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Quarta-Feira									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco	148	35	0,6	0,1	5,3	1,7	1,2	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada, pimento e coentros) ⁴	625	149	4,2	0,6	19,1	1,0	8,1	0,2
Vegetariana	Ratatouille guisado com soja e arroz branco ^{1,5,6,8,11,12}	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	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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Quinta-Feira									
Sopa	Canja com massinha ^{1,6,10}	517	122	2,3	0,6	7,7	0,9	17,3	0,6
Sopa 2	Sopa de tomate	173	41	0,6	0,1	6,7	2,5	1,2	0,3
Prato	Omelete mista (fiambre e cogumelos) com arroz de ervilhas ^{3,6,7}	635	151	6,6	1,3	14,5	0,6	7,8	0,4
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 couve-roxa	101	24	0,0	0,0	3,0	2,8	1,6	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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Sexta-Feira									
Sopa	Creme de grão-de-bico com espinafres	172	41	0,6	0,0	5,9	2,1	1,6	0,4
Prato	Atum com ervas aromáticas, massa macarronete e legumes salteados ^{1,4,6,10}	402	96	7,0	0,6	3,0	1,3	7,6	0,4
Vegetariana	Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa macarronete e legumes salteados ^{1,6,10}	219	52	2,1	0,3	4,6	1,9	2,4	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e curgete salteados	242	58	4,5	0,7	2,2	2,0	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 ^{1,8,11}	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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 5
Semana de 25 a 29 de maio de 2026



		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Segunda-Feira									
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 arroz branco ^{1,6,12}	707	169	7,2	0,4	17,6	1,5	7,6	0,7
Vegetariana	Empadão (arroz) de soja ^{1,5,6,8,11,12}	1242	295	5,5	0,8	32,7	6,1	24,7	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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Terça-Feira									
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 ^{4,6,7}	650	156	9,9	2,7	9,0	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Seitan com natas ^{1,6,7}	743	178	10,7	2,8	11,0	1,1	9,0	0,3
Salada	Alface, couve roxa e maçã	151	36	0,2	0,0	5,8	5,6	1,4	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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Quarta-Feira									
Sopa	Caldo verde	139	33	0,4	0,1	4,7	2,4	1,5	0,3
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, cenoura, lombardo) ^{1,6,10}	371	89	3,9	0,8	4,9	1,2	7,4	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela) ^{1,6,10}	229	54	2,1	0,3	5,3	1,8	2,5	0,3
Salada	Cenoura, lombardo e curgete cozidos	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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Quinta-Feira									
Sopa	Creme de ervilhas	199	47	0,8	0,1	7,2	1,5	1,9	0,2
Prato	Peixe à Brás ^{3,4}	1148	274	17,5	2,2	17,8	0,5	11,1	0,5
Vegetariana	Alho francês à Brás ³	852	204	13,3	1,7	15,1	1,5	5,0	0,4
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas cozidos	165	39	0,3	0,1	4,6	2,4	2,6	0,2
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 ^{1,8,11}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Sexta-Feira									
Sopa	Creme de cenoura	149	35	0,5	0,1	5,6	2,4	1,2	0,3
Prato	Strogonoff de peru com esparguete ^{1,6,10}	586	140	5,4	0,8	12,6	0,8	12,1	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com tofu, cenoura, milho, no forno gratinada com queijo ^{1,6,7}	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 ^{1,8,11}	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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 6
Semana de 01 a 05 de junho de 2026



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	Croquetes de lentilhas com arroz de tomate ^{1,6,7,8}	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 ^{1,8,11}	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 massa esparguete ^{1,6,10}	262	63	2,4	0,4	3,7	1,6	5,5	0,2
Vegetariana	Guisadinho de ervilhas, cenoura, alho francês, curgete e massa esparguete ^{1,6,10}	251	60	2,4	0,4	6,5	1,9	2,3	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e curgete cozidos	136	32	0,3	0,1	3,6	2,1	2,4	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 ^{1,8,11}	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-lombarda e cenoura) ^{1,6,10}	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 ^{1,8,11}	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
--------------	--	----------	------------	-----------	-----------------	---------	-------------	------------	----------

FERIADO
CORPO DE DEUS

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	Caril de pescada com arroz branco ^{4,9,10,11,12}	726	173	6,9	3,2	17,2	0,6	10,2	0,3
Vegetariana	Caril de grão com couve-flor e arroz branco ^{9,10,11,12}	776	185	7,4	3,4	23,9	1,2	4,5	0,4
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 ^{1,8,11}	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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 7
Semana de 08 a 12 de junho de 2026



Segunda-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	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,6,10,12}	693	166	7,7	0,5	14,7	2,0	8,5	0,7
Vegetariana	Bolonhesa de soja e cogumelos com esparguete ^{1,5,6,8,10,11,12}	734	174	3,6	0,5	16,6	4,8	15,7	0,2
Salada	Alface, couve roxa e tomate	101	24	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	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 ^{1,8,11}	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 cavala com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura e ovo ^{3,4}	471	113	5,2	1,0	6,6	1,2	8,9	0,5
Vegetariana	Salteado de lentilhas, alho francês, cenoura, couve-flor, com batata cozida	260	62	2,6	0,4	5,6	1,8	3,0	0,2
Salada	Brócolos, cenoura 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 ^{1,8,11}	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
--------------	--	----------	------------	-----------	-----------------	---------	-------------	------------	----------

FERIADO
DIA DE PORTUGAL

Quinta-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	Salmão no forno com molho de limão e arroz de coentros ⁴	1162	278	16,6	3,0	20,5	0,2	11,2	0,2
Vegetariana	Salada de quinoa com grão e legumes (brócolos e cenoura) ^{1,6,8,11}	661	158	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 ^{1,8,11}	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 alho francês e cenoura	156	37	0,5	0,1	5,8	2,4	1,3	0,3
Prato	Perna de frango assada com batata frita	1543	369	20,2	2,7	34,4	0,4	11,1	0,4
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos, cenoura e tofu ^{1,6,10}	427	102	4,3	3,1	9,1	1,3	5,9	0,1
Salada	Alface, tomate e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	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 ^{1,8,11}	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 inofensivos.

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