

ESCOLAS C. M. SEIXAL
Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
Semana de 08 a 12 de abril de 2024
Almoço



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	257	61	2,1	0,3	8,8	1,1	1,3	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate esparguete ^{1,3}	1848	441	17,0	6,3	50,4	3,0	20,3	1,5
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3,6,8,10,11}	1168	276	4,3	0,6	46,2	2,0	11,8	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres	327	78	2,2	0,3	10,9	1,0	2,4	0,3
Prato	Pescada (posta) cozida com batata e legumes salteados (brócolos, cenoura às rodela e feijão-verde) ⁴	1466	347	6,5	1,0	44,7	3,6	25,2	0,8
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com batata e legumes salteados (brócolos, cenoura às rodela e feijão-verde)	1657	394	9,6	1,3	60,2	4,6	12,1	0,3
Salada	Legumes salteados (brócolos, cenoura às rodela e feijão-verde)	229	56	5,1	0,7	1,2	0,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou Fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com massinhas e cenoura ^{1,3,6}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa*	Juliana de couve coração	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato	Perna de peru assada com arroz de cenoura	1833	436	15,0	3,7	49,1	1,8	25,0	0,7
Vegetariano	Cogumelos salteados com arroz de cenoura e milho	937	223	7,7	1,1	33,0	0,5	4,5	0,7
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e alho francês	275	65	2,1	0,3	9,7	1,2	1,4	0,2
Prato	Salada de atum com ervilhas, feijão-frade, batata, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	2328	552	12,7	2,3	72,5	4,9	32,4	1,9
Vegetariano	Salada de ervilhas, feijão-frade, batata e cenoura	1452	343	3,4	0,6	61,6	4,4	12,9	0,5
Salada	Alface ripada com cenoura e cebola	81	19	0,1	0,0	2,4	2,1	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e agrião	275	65	2,1	0,3	9,1	1,3	1,8	0,2
Prato	Pá de porco estufada com tomate, pimento, cenoura e massa fusilli tricolor ^{1,3,6}	1454	346	14,3	4,2	32,1	1,6	21,1	0,6
Vegetariano	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e massa fusilli tricolor ^{1,3,6}	900	213	1,4	0,2	40,1	1,4	9,2	0,4
Salada	Alface, tomate e pepino	11	3	0,1	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Informação de alergénios:

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: 1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. Por motivos imprevistos a ementa apresentada poderá sofrer alterações.

ESCOLAS C. M. SEIXAL
Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
Semana de 15 a 19 de abril de 2024
Almoço



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	190	45	2,1	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Filete de pescada (panada) no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{1,3,4,7}	1201	796	17,0	2,7	50,3	2,4	12,8	0,7
Vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura e milho	924	220	5,7	0,8	35,9	0,8	5,1	0,4
Salada	Juliana de repolho, cenoura e coentros	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana de couve coração	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato	Massa de carnes à lavrador (frango, peru, massa cotovelos, feijão manteiga, cenoura e couve-lombarda) ^{1,3,6}	1408	334	9,1	2,4	34,3	1,9	26,0	0,9
Vegetariano	Massada (cotovelos) de feijão manteiga, cenoura e couve lombarda ^{1,3,6}	884	209	3,0	0,5	34,2	1,9	8,4	0,5
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão manteiga e espinafres	358	85	2,3	0,3	11,7	1,8	2,9	0,3
Prato	Empadão de salmão (estufado) com arroz branco ⁴	2324	554	24,4	4,6	62,4	0,8	19,5	0,6
Vegetariano	Empadão de lentilhas (estufadas) com arroz branco ^{1,3,6,8,10,11}	1906	452	7,2	1,1	81,0	1,0	13,9	0,5
Salada	Tomate, pepino e alface	41	10	0,3	0,0	1,1	0,6	0,6	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ou Fruta da época (3 variedades) ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-verde ¹	260	62	2,1	0,3	8,7	0,5	1,4	0,2
Prato	Carne de porco (pá) assada no forno com esparguete ^{1,3}	1582	377	13,0	5,0	46,7	3,0	17,0	1,3
Vegetariano	Hambúrguer de soja e legumes no forno com esparguete ^{1,3,6,8,11}	1356	323	9,3	1,9	38,7	3,2	16,4	1,3
Salada	Tomate, pepino e milho	41	10	0,3	0,0	1,1	0,6	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	267	63	2,1	0,3	9,2	1,3	1,4	0,2
Prato	Bacalhau fresco de cebolada com grão, batata, cenoura, salsa e ovo cozido ^{3,4}	1054	250	7,1	1,5	16,0	1,0	27,6	1,2
Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura e salsa	517	123	1,8	0,2	17,1	1,7	7,0	0,4
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Informação de alergénios:

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: 1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremeço ou produtos à base de tremeço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. Por motivos imprevistos a ementa apresentada poderá sofrer alterações.



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
Semana de 22 a 26 de abril de 2024
Almoço

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	260	62	2,1	0,3	8,9	0,9	1,3	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz e batata frita pala-pala ^{1,6,12}	2855	681	29,8	7,2	82,8	1,0	19,5	1,2
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa com arroz e batata frita pala-pala ^{1,6,8,11}	3744	892	35,3	8,6	119,9	4,3	20,2	1,3
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e feijão catarino	338	81	2,2	0,3	12,0	1,4	2,5	0,2
Prato	Paloco à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{3,4}	1626	390	23,9	3,4	21,3	2,1	20,4	2,3
Vegetariano	Tofu estufado em molho de tomate com massa fusilli ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1566	371	5,8	0,8	48,5	1,0	27,1	0,4
Salada	Alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim flan ou Fruta da época (3 variedades) ⁷	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	0,2

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e agrião	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Guisado de frango (perna) (cenoura, pimentos, tomate, cogumelos e salsa) com arroz de feijão manteiga	1514	360	9,7	2,0	41,3	1,8	23,6	0,9
Vegetariano	Feijão manteiga guisado (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate, cogumelos e salsa) com arroz branco	1676	399	9,8	1,5	61,8	1,6	11,4	0,7
Salada	Juliana de couve roxa, alface e cebola	102	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta-feira

Feriado

Sexta-feira

Sopa	Creme de cenoura com coentros	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete e cenoura ralada ^{1,3,4}	787	187	6,4	0,9	21,9	2,0	9,7	0,8
Vegetariano	Bolonhesa de soja e lentilhas com esparguete e cenoura ralada ^{1,3,6,8,10,11}	920	217	3,4	0,5	36,3	2,3	9,2	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Informação de alérgenos:

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: 1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. Por motivos imprevistos a ementa apresentada poderá sofrer alterações.



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
Semana de 29 de abril a 03 de maio de 2024
Almoço

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	258	61	2,0	0,3	9,0	0,9	1,2	0,2
Prato	Chili (carne de vaca, feijão, tomate, pimentos, cenoura e milho) com arroz branco	1417	337	6,7	1,9	48,0	1,7	20,6	1,6
Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, tomate, pimentos, cenoura e milho) com arroz branco	1218	290	4,1	0,5	51,4	1,6	11,0	0,3
Salada	Alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
Prato	Salada de grão com cavala (massa cotovelinhos, cavala, grão, cenoura, feijão verde e salsa) ^{1,3,4,6}	1485	353	10,4	1,3	44,8	1,9	17,3	0,4
Vegetariano	Grão-de-bico estufado (grão, massa cotovelinhos, cenoura, feijão verde e salsa) ^{1,3,6}	1211	287	5,7	0,8	46,4	2,5	10,3	0,6
Salada	Juliana de couve roxa, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	3,7	3,4	1,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quarta-feira

Feriado

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas e alho francês	263	63	2,1	0,3	9,0	0,9	1,4	0,2
Prato	Frango assado (perna) aromatizado com tomilho e limão com arroz de ervilhas	1851	439	11,4	1,9	49,2	0,8	32,1	0,7
Vegetariano	Bife de seitan assado aromatizado com tomilho e limão com arroz de ervilhas ^{1,3,6,7}	1107	263	6,1	1,2	39,2	3,6	10,2	0,7
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco	265	63	2,1	0,3	8,9	1,1	1,5	0,2
Prato	Massa espiral tricolor com salmão lascado e legumes salteados ^{1,3,4,6}	1916	459	28,5	5,2	29,8	2,3	19,6	0,5
Vegetariano	Massa espiral tricolor com tofu às rodelas com legumes salteados ^{1,3,6,7,8,9,10,11}	1022	244	9,1	1,4	32,6	2,3	6,4	0,4
Salada	Legumes salteados (brócolos, feijão verde e cenoura)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Gelatina de pêssego ou Fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5

Informação de alérgenos:

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: 1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. Por motivos imprevistos a ementa apresentada poderá sofrer alterações.



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
Semana de 06 a 10 de maio de 2024
Almoço

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana de legumes (couve-coração, cenoura e alho francês)	286	68	2,1	0,3	9,8	1,7	1,6	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com esparguete ^{1,3,6,12}	1582	377	13,0	5,0	46,7	3,0	17,0	1,3
Vegetariano	Hambúrguer de soja e legumes no forno com esparguete ^{1,3,6,8,11}	1356	323	9,3	1,9	38,7	3,2	16,4	1,3
Salada	Alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	363	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Salada de atum com batata, feijão-frade e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ⁴	1455	346	13,3	2,3	28,2	2,1	26,6	1,6
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	1181	278	0,9	0,1	55,0	3,8	10,4	0,7
Salada	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Arroz-doce ou Fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	919	217	2,7	1,3	43,2	18,4	4,5	0,2

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com massinhas e cenoura ^{1,3,6}	225	53	0,5	0,1	7,0	0,0	4,9	0,2
Sopa 2	Sopa de ervilhas	682	162	2,2	0,3	28,2	2,8	2,7	0,3
Prato	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, peru desfiado e salsichas) ^{6,7,10}	2044	487	22,3	5,7	37,4	1,8	33,3	1,2
Vegetariano	Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1189	284	12,4	1,3	32,0	1,3	9,3	1,1
Salada	Juliana de couve-coração, alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres com grão	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde) ⁴	1106	261	0,4	0,1	45,6	4,5	16,1	0,8
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes cozidos	1376	325	0,5	0,2	62,3	5,5	13,7	0,7
Salada	Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e feijão branco	494	117	2,2	0,3	18,5	1,3	4,1	0,2
Prato	Pá de porco estufada com tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor ^{1,3,6}	1453	346	14,3	4,2	32,0	1,5	21,1	0,6
Vegetariano	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor ^{1,3,6}	1149	273	4,3	0,7	42,6	2,1	11,4	0,4
Salada	Alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Informação de alergénios:

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: 1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. Por motivos imprevistos a ementa apresentada poderá sofrer alterações.

ESCOLAS C. M. SEIXAL
Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
Semana de 13 a 17 de maio de 2024
Almoço



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	190	45	2,1	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{1,3,4,7}	1201	796	17,0	2,7	50,3	2,4	12,8	0,7
Vegetariano	Panado de tofu no forno com arroz de tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1369	328	16,7	1,7	32,9	1,1	10,3	1,5
Salada	Juliana de repolho, cenoura e coentros	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, cenoura e couve coração	265	63	2,1	0,3	9,1	1,3	1,4	0,2
Prato	Frango estufado com massa penne e salsa ^{1,3,6}	1757	418	13,7	2,5	34,1	3,4	39	0,9
Vegetariano	Feijão manteiga estufado com massa penne e salsa ^{1,3,6}	1107	263	6,1	1,2	39,2	3,6	10,2	0,7
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas e feijão branco	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Prato	Bacalhau fresco no forno com cebolada, batata cozida e legumes salteados ⁴	1751	415	8,1	1,2	47,2	0,8	35,9	0,9
Vegetariano	Massada de feijão branco (tomate, pimentos, massa cotovelinhos, ervilhas e coentros) ^{1,3,6}	1066	252	1,2	0,3	44,2	3,2	11,5	0,6
Salada	Legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor)	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ou Fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-verde ¹	260	62	2,1	0,3	8,7	0,5	1,4	0,2
Prato	Arroz xau-xau (frango e peru desfiados, ovo mexido, cenoura e ervilhas) ³	1570	372	6,9	1,0	46,9	3,0	28,8	0,8
Vegetariano	Empadão de lentilhas com arroz branco ^{1,3,6,10,11}	1906	452	7,2	1,1	81,0	1,0	13,9	0,5
Salada	Juliana de couve-coração, alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e agrião	265	63	2,1	0,3	8,9	1,1	1,5	0,2
Prato	Massada de peixe (pescada, tomate, pimentos, massa cotovelinhos, ervilhas e coentros) ^{1,3,4,6}	1751	415	8,1	1,2	47,2	0,8	35,9	0,9
Vegetariano	Massada de feijão branco (tomate, pimentos, massa cotovelinhos, ervilhas e coentros) ^{1,3,6}	1066	252	1,2	0,3	44,2	3,2	11,5	0,6
Salada	Legumes cozidos (cenoura às rodela, brócolos e feijão verde)	116	27	0,3	0,1	3,1	2,4	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Informação de alergénios:

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: 1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. Por motivos imprevistos a ementa apresentada poderá sofrer alterações.

ESCOLAS C. M. SEIXAL
Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
Semana de 20 a 24 de maio de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-feira									
Sopa	Creme de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Bolonhesa de carne picada (esparguete, vaca e porco, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3,12}	1341	320	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3,6,8,10,11}	1168	276	4,3	0,6	46,2	2,0	11,8	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Terça-feira									
Sopa	Sopa de ervilhas	682	162	2,2	0,3	28,2	2,8	2,7	0,3
Prato	Salmão à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{3,4}	2416	581	44,0	7,2	20,9	1,4	23,1	1,4
Vegetariano	Tofu estufado em molho de tomate com massa fusilli ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1566	371	5,8	0,8	48,5	1,0	27,1	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ou Fruta da época (3 variedades) ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Quarta-feira									
Sopa	Sopa de curgete e agrião	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Frango assado (perna) com arroz de feijão manteiga	1851	439	11,4	1,9	49,2	0,8	32,1	0,7
Vegetariano	Estufado de feijão manteiga (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate, cogumelos) com arroz branco	1107	263	6,1	1,2	39,2	3,6	10,2	0,7
Salada	Juliana de couve roxa, alface e cebola	102	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quinta-feira									
Sopa	Creme de feijão manteiga e espinafres	332	79	2,3	0,3	11,6	1,0	2,5	0,3
Prato	Massa fusilli tricolor com atum e cenoura ralada ^{1,3,4}	787	187	6,4	0,9	21,9	2,0	9,7	0,8
Vegetariano	Massa fusilli tricolor com soja, lentilhas e cenoura ralada ^{1,3,6,8,10,11}	920	217	3,4	0,5	36,3	2,3	9,2	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sexta-feira									
Sopa	Sopa de agrião e aboborinha	275	65	2,1	0,3	9,1	1,3	1,8	0,2
Prato	Jardineira de peru com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, curgete, tomate, pimento e alho francês)	2190	522	23,1	6,6	37,0	4,7	39,1	1,6
Vegetariano	Jardineira de tofu com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, curgete, tomate, pimento e alho francês) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1207	287	9,8	1,6	34,6	5,2	13,8	1,0
Salada	Legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, curgete, tomate, pimento e alho francês)	141	34	0,3	0,0	4,2	3,8	2,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Informação de alergénios:

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: 1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. Por motivos imprevistos a ementa apresentada poderá sofrer alterações.

ESCOLAS C. M. SEIXAL
Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
Semana de 27 a 31 de maio de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-feira									
Sopa	Sopa de feijão-verde e coentros	372	88	2,6	0,3	14,0	1,3	2,1	0,2
Prato	Salada mediterrânica de cavala (ervilhas, cenoura, tomate, batata, ovo e salsa) ^{3,4}	1356	322	10,7	1,8	35,7	2,4	19,5	0,6
Vegetariano	Salada mediterrânica de ervilhas (ervilhas, cenoura, tomate, batata e salsa)	758	179	2,1	0,3	33,3	2,5	5,1	0,3
Salada	Alface ripada, cenoura e milho	80	19	0,2	0,1	2,1	2,0	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Terça-feira									
Sopa	Canja de galinha com massinhas e cenoura ^{1,3,6}	225	53	0,5	0,1	7,0	0,0	4,9	0,2
Sopa 2	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, peru desfiado e salsichas) ^{6,7,10}	1351	321	11,4	3,4	32,3	0,8	21,7	0,7
Vegetariano	Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1225	356	12,6	1,6	52,9	0,3	6,9	0,7
Salada	Juliana de couve-coração, alface e cenoura	657	156	2,2	0,3	27,8	3,6	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quarta-feira									
Sopa	Creme de abóbora com macedónia de legumes (abóbora, ervilhas e feijão verde)	449	107	2,1	0,3	16,2	2,0	4,6	0,3
Prato	Pescada estufada (cebola, alho, tomate, louro) com batata cozida ⁴	1570	372	6,9	1,0	46,9	3,0	28,8	0,8
Vegetariano	Seitan estufado (cebola, alho, tomate e louro) com batata cozida ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1602	381	11,2	1,2	48,6	3,0	18,9	1,5
Salada	Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás ou Fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta-feira									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

Feriado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-feira									
Sopa	Creme de cenoura	638	151	2,2	0,3	27,0	2,9	4,1	0,3
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	1485	353	14,3	4,2	33,5	1,5	21,1	0,6
Vegetariano	Hambúrguer de soja no forno com arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	781	184	1,0	0,2	35,2	3,0	6,6	0,4
Salada	Alface, cenoura e tomate	229	56	5,1	0,7	1,2	0,9	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Informação de alergénios:

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: 1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. Por motivos imprevistos a ementa apresentada poderá sofrer alterações.

ESCOLAS C. M. SEIXAL
Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
Semana de 03 a 07 de junho de 2024
Almoço



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	276	66	2,1	0,3	9,9	1,3	1,4	0,2
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1060	252	8,7	1,3	29,2	2,0	13,3	1,0
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,8,10,11}	1177	278	4,3	0,6	46,5	2,3	11,9	0,2
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)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e couve coração	383	91	2,1	0,3	14,8	2,1	2,2	0,2
Prato	Febras de porco de cebolada com arroz de tomate	1324	315	9,1	2,1	35,8	1,1	21,8	0,5
Vegetariano	Soja estufada com arroz de tomate ^{1,6,8,11}	1566	371	5,8	0,8	48,5	1,0	27,1	0,4
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)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à Lavrador (feijão vermelho, abóbora, couve lombardo e cenoura)	351	84	2,1	0,3	14,8	2,1	2,2	0,2
Prato	Bacalhau fresco gratinado com cenoura, espinafres e batata ^{1,4,7}	1147	271	0,6	0,1	44,2	3,5	19,8	0,9
Vegetariano	Gratinado de soja com cenoura, espinafres e batata ^{1,6,7,8,11}	972	296	11,6	2,2	38,7	3,3	7,6	1,1
Salada	Alface, cenoura e pepino	80	19	0,2	0,1	2,1	2,0	1,2	0,2
Sobremesa	Arroz-doce ou Fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	919	217	2,7	1,3	43,2	18,4	4,5	0,2

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com massinhas e cenoura ^{1,3,6}	225	53	0,5	0,1	7,0	0,0	4,9	0,2
Sopa 2	Creme de brócolos	264	63	2,1	0,3	8,9	1,0	1,5	0,2
Prato	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco ^{1,7}	1502	357	9,2	2,6	52,2	0,9	15,1	0,6
Vegetariano	Strogonoff de feijão branco e cogumelos com arroz branco ^{1,7}	1618	384	6,9	2,1	64,1	1,3	11,9	0,8
Salada	Alface, tomate e cebola	80	20	0,3	0,0	2,3	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão branco e espinafres	327	78	2,2	0,3	10,9	1,0	2,4	0,3
Prato	Massinha de cotovelinhos (pota e tintureira) com tomate, cebola, cenoura, ervilhas e aromatizada com salsa ^{1,3,4,6,14}	1530	362	6,1	1,1	34,2	2,0	41,6	1,8
Vegetariano	Massinha de cotovelinhos estufadas com seitan, tomate, cebola, cenoura, ervilhas e aromatizada com salsa ^{1,3,6}	1371	327	11,8	1,4	35,9	2,0	17,7	1,7
Salada	Legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e couve-flor)	111	26	0,1	0,1	3,4	2,7	1,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Informação de alergénios:

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: 1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. Por motivos imprevistos a ementa apresentada poderá sofrer alterações.

ESCOLAS C. M. SEIXAL
Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
Semana de 10 a 14 de junho de 2024
Almoço



Segunda-feira

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato								

Vegetariano Feriado

Salada								
Sobremesa								

Terça-feira

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	272	65	2,1	0,3	9,2	1,1	1,5	0,2
Prato	952	228	9,8	2,1	21,7	1,0	13,1	1,2
Vegetariano	579	139	6,9	2,2	6,4	1,4	11,9	0,8
Salada	85	20	0,2	0,0	2,7	2,6	1,0	0,1
Sobremesa	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quarta-feira

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	271	64	2,1	0,3	9,5	0,9	1,5	0,2
Prato	1718	409	15,8	4,4	43,1	2,0	22,4	0,6
Vegetariano	1494	353	6,0	0,8	59,8	1,9	13,8	0,4
Salada	80	19	0,2	0,1	2,1	2,0	1,2	0,2
Sobremesa	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta-feira

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	182	43	2,1	0,3	5,0	0,6	0,7	0,2
Prato	1651	390	8,7	1,5	45,1	4,2	32,9	1,4
Vegetariano	578	137	4,0	0,2	20,3	2,9	6,0	0,6
Salada	111	26	0,2	0,1	3,1	2,4	1,6	0,4
Sobremesa	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	0,2

Sexta-feira

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Prato	2297	545	16,4	3,8	66,8	0,5	31,8	1,4
Vegetariano	1581	374	6,9	0,9	65,4	1,2	11,5	0,7
Salada	523	124	1,7	0,2	22,6	1,6	3,6	0,0
Sobremesa	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Informação de alergénios:

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: 1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. Por motivos imprevistos a ementa apresentada poderá sofrer alterações.

ESCOLAS C. M. SEIXAL
Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
Semana de 17 a 21 de junho de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-feira									
Sopa	Creme de curgete	258	62	2,1	0,3	9,0	2,7	0,9	0,2
Prato	Filete de cavala em molho de tomate com massa fusilli e legumes salteados ^{1,3,4,6}	1422	339	15,3	3,6	29,2	2,0	21,1	0,8
Vegetariano	Estufadinho de feijão encarnado com massa fusilli e legumes salteados ^{1,3,6}	1112	265	7,6	1,1	28,5	2,2	14,3	0,6
Salada	Legumes salteados (cenoura, feijão-verde e ervilhas)	169	40	0,3	0,1	4,7	2,3	2,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Terça-feira									
Sopa	Sopa juliana de legumes (cenoura, couve-coração e alho-francês)	291	69	2,1	0,3	9,8	1,7	1,7	0,2
Prato	Frango (perna) corado no forno com arroz branco e feijão preto	2125	503	14,4	2,9	64,1	0,7	28,7	1,5
Vegetariano	Arroz de feijão preto malandrinho (feijão preto, tomate, pimento, cenoura e salsa)	774	183	2,3	0,4	35,0	1,3	4,2	0,2
Salada	Alface, pepino e couve roxa	97	23	0,2	0,1	2,4	2,2	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quarta-feira									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	269	64	2,1	0,3	9,0	1,3	1,5	0,2
Prato	Massinha de peixe (pescada, abrótea, cotovelinhos) com cenoura, tomate, aromatizada com coentros ^{1,3,4,6}	1289	305	5,2	0,8	33,3	1,3	29,9	1,1
Vegetariano	Salada de grão-de-bico com cenoura, tomate, curgete, coentros com massa cotovelinhos ^{1,3,6}	1214	288	5,2	0,8	46,8	3,2	10,4	0,4
Salada	Legumes cozidos (cenoura, curgete e brócolos)	89	21	0,3	0,1	2,4	2,2	1,5	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo ou Fruta da época (3 variedades) ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Quinta-feira									
Sopa	Creme de cenoura	257	61	2,1	0,3	8,8	1,1	1,3	0,2
Prato	Carne de vaca estufada com macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde) e batata corada	2045	487	20,8	6,0	48,7	3,0	24,2	0,8
Vegetariano	Lentilhas de tomatada, batata corada, cenoura, brócolos e feijão-verde ^{1,6,8,10,11}	1819	431	10,8	1,2	65,9	4,6	16,5	1,1
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde)	169	40	0,3	0,1	4,7	2,3	2,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sexta-feira									
Sopa	Sopa de feijão branco e alho francês	214	50	0,4	0,1	9,0	1,9	1,7	0,2
Prato	Salmão à Brás com legumes (cenoura, alho francês) ^{3,4}	2293	551	40,9	6,7	20,7	1,3	22,9	1,2
Vegetariano	Soja à Brás com legumes (cenoura, alho francês) ^{1,6,8,11}	390	93	5,9	0,8	3,8	2,4	4,7	0,2
Salada	Couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,1	3,3	3,0	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Informação de alérgenos:

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: 1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. Por motivos imprevistos a ementa apresentada poderá sofrer alterações.



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
Semana de 24 a 28 de junho de 2024
Almoço

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora, couve-flor e alho francês	266	63	2,1	0,3	9,0	0,8	1,6	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate esparguete ^{1,3}	1848	441	17,0	6,3	50,4	3,0	20,3	1,5
Vegetariano	Tofu estufado em molho de tomate esparguete ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1566	371	5,8	0,8	48,5	1,0	27,1	0,4
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)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com massinhas e cenoura ^{1,3,6}	240	57	0,5	0,1	7,6	0,3	16,4	0,2
Sopa 2	Sopa de espinafres	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
Prato	Atum com salada de feijão frade (batata, ovo, feijão-frade) ^{3,4}	2299	545	12,7	2,3	71,3	4,5	32,1	1,7
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e ervilhas	1306	308	0,4	0,2	60,2	3,9	12,5	0,5
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)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	286	68	2,1	0,3	9,6	1,3	1,8	0,2
Prato	Bife de frango com massa alegre (macarronete, cenoura e milho) ^{1,3,6}	1440	341	4,3	0,8	49,0	0,8	24,6	0,5
Vegetariano	Hambúrguer de grão com massa alegre (macarronete, cenoura e milho) ^{1,3,6}	1665	395	6,9	1,0	68,1	1,5	11,5	0,2
Salada	Alface, tomate e couve-roxa	109	26	0,1	0,1	3,7	3,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	267	63	2,1	0,3	9,2	1,3	1,4	0,2
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1515	360	4,0	0,8	65,7	2,4	13,8	0,6
Vegetariano	Empadão de lentilhas com arroz de cenoura ^{1,8,6,10,11}	1649	391	6,9	0,9	68,1	0,8	12,7	0,4
Salada	Legumes incorporados no prato (cenoura, alho-francês e curgete)	93	22	0,2	0,1	2,6	2,3	1,4	0,1
Sobremesa	Gelatina de pêssego ou Fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Pá de porco estufada com tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor ^{1,3,6}	1453	346	14,3	4,2	32,0	1,5	21,1	0,6
Vegetariano	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor ^{1,3,6}	1149	273	4,3	0,7	42,6	2,1	11,4	0,4
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Informação de alergénios:

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: 1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. Por motivos imprevistos a ementa apresentada poderá sofrer alterações.