

**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**Semana 1**  
**ALMOÇO - Semana de 07 a 11 de abril de 2025**



**Segunda-Feira**

|             |   | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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 | Bolonhesa de lentilhas e cogumelos com esparguete <sup>1,3,6,8,10,11</sup>  | 321      | 77         | 3,1       | 0,5             | 7,5     | 1,2         | 3,4        | 0,3      |
| 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      |

**Terça-Feira**

|             |  | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Creme de lentilhas com abóbora <sup>1,6,8,11</sup>                             | 164      | 39         | 0,5       | 0,1             | 6,0     | 2,4         | 1,5        | 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 | Gratinado de soja com cenoura, espinafres e batata palha <sup>1,6,7,8,11</sup> | 960      | 230        | 14,3      | 2,4             | 18,6    | 1,8         | 5,3        | 0,4      |
| 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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Sopa de cenoura com couve-lombarda                    | 139      | 33         | 0,4       | 0,0             | 4,9     | 2,1         | 1,4        | 0,3      |
| Prato       | Febras de porco de cebolada com arroz branco          | 465      | 112        | 6,3       | 1,6             | 3,1     | 0,8         | 10,1       | 0,3      |
| Vegetariana | Tofu de cebolada com arroz branco <sup>1,3,6,10</sup> | 326      | 78         | 4,9       | 3,6             | 2,9     | 0,8         | 5,3        | 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)                         | 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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Creme de alho-francês e curgete   | 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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Sopa de ervilhas  | 199      | 47         | 0,8       | 0,1             | 7,2     | 1,5         | 1,9        | 0,2      |
| Prato       | Perna de frango assada com batata pala pala                       | 1600     | 383        | 24,7      | 3,2             | 27,4    | 0,4         | 11,7       | 0,4      |
| Vegetariana | Grão de tomatada, batata corada, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**Semana 2**  
**ALMOÇO - Semana de 14 a 18 de abril de 2025**



**Segunda-Feira**

|             |  | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| 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) <sup>1,2,3,4,7,14</sup> | 819      | 196        | 4,4       | 0,7             | 29,7    | 1,4         | 8,5        | 0,4      |
| Vegetariana | Empadão de arroz com soja <sup>1,6,8,11</sup>                                  | 858      | 204        | 7,4       | 1,1             | 25,8    | 1,7         | 7,1        | 0,1      |
| 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**

|             |  | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Sopa de feijão verde e cenoura   | 144      | 34         | 0,5       | 0,1             | 5,2     | 2,5         | 1,1        | 0,3      |
| Prato       | Perna de peru estufada com alho-francês, cenoura e esparguete <sup>1,3</sup> | 389      | 93         | 5,3       | 1,3             | 3,4     | 1,4         | 7,4        | 0,3      |
| Vegetariana | Tofu estufado com esparguete <sup>1,3,6</sup>                                | 326      | 78         | 4,9       | 3,6             | 2,9     | 0,8         | 5,3        | 0,2      |
| 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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Sopa de feijão branco e espinafres   | 181      | 43         | 0,7       | 0,0             | 6,3     | 1,8         | 1,7        | 0,4      |
| Prato       | Abrótea assada com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>                                     | 311      | 74         | 2,1       | 0,3             | 6,5     | 1,5         | 6,3        | 0,4      |
| 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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Creme de abóbora com coentros  | 149      | 35         | 0,7       | 0,1             | 5,4     | 1,7         | 1,2        | 0,2      |
| Prato       | Rancho (macarronete, grão, frango, porco, cenoura, lombardo) <sup>1,3</sup>            | 371      | 89         | 3,9       | 0,8             | 4,9     | 1,2         | 7,4        | 0,4      |
| Vegetariana | Rancho vegetariano (macarronete, grão, cenoura e lombardo) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup> | 969      | 233        | 16,9      | 1,7             | 10,8    | 0,7         | 8,4        | 1,2      |
| Salada      | Juliana de lombardo, cenoura e curgete   | 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 <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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|--|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
|--|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|

**FERIADO**

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

**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**Semana 3**  
**ALMOÇO - Semana de 21 a 25 de abril de 2025**



**Segunda-Feira**

|             |  | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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 Milanese (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, cebola e tomate  | 80       | 20         | 0,3       | 0,0             | 2,3     | 2,2         | 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      |

**Terça-Feira**

|             |   | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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 cebolada, batata e legumes cozidos <sup>4</sup> | 307      | 73         | 2,3       | 0,3             | 6,6     | 1,2         | 5,9        | 1,1      |
| 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      | 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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Sopa de cenoura e feijão-verde                                 | 144      | 34         | 0,5       | 0,1             | 5,2     | 2,5         | 1,1        | 0,3      |
| Prato       | Strogonoff 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 | Strogonoff 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      | 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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Sopa de curgete e brócolos   | 153      | 36         | 0,6       | 0,1             | 5,0     | 2,0         | 1,8        | 0,2      |
| Prato       | Salmão cozido com massinha tricolor, milho e maçã aos cubos <sup>1,3,4</sup>                         | 1105     | 264        | 12,2      | 2,2             | 28,1    | 4,2         | 9,5        | 0,1      |
| 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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|--|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
|--|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|

**FERIADO**

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

ESCOLAS C. M. SEIXAL  
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário  
Semana 4  
ALMOÇO - Semana de 28 de abril a 02 de maio de 2025



Segunda-Feira

|             |   | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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 catariño 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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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 curgete salteados  | 242      | 58         | 4,5       | 0,6             | 2,3     | 2,0         | 1,5        | 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

**FERIADO**

Sexta-Feira

|             |   | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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       | Salmão gratinado no forno com massinha tricolor e natas <sup>1,4,6,7,9,10</sup> | 1225     | 294        | 20,2      | 5,1             | 15,4    | 1,2         | 12,2       | 0,2      |
| Vegetariana | Estufado de soja, batata e legumes cozidos <sup>6,9</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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**Semana 5**  
**ALMOÇO - Semana de 05 a 09 de maio de 2025**



**Segunda-Feira**

|             |   | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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 espaguete <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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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 arroz de cenoura           | 709      | 169        | 5,9       | 1,3             | 16,0    | 0,8         | 12,4       | 0,2      |
| 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      |

**Quinta-Feira**

|             |  | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Creme de couve-flor e feijão branco                              | 158      | 37         | 0,5       | 0,1             | 5,7     | 2,1         | 1,5        | 0,3      |
| Prato       | Caril de pescada com massa laços <sup>1,3,4</sup>                | 650      | 156        | 9,9       | 2,7             | 9,0     | 0,9         | 7,2        | 0,2      |
| Vegetariana | Caril de grão com couve-flor e massa laços <sup>1,3,6,8,11</sup> | 743      | 178        | 10,7      | 2,8             | 11,0    | 1,1         | 9,0        | 0,3      |
| 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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Caldo verde  | 139      | 33         | 0,4       | 0,1             | 4,7     | 2,4         | 1,5        | 0,3      |
| Prato       | Strogonoff de peru (natas, cogumelos) e espaguete <sup>1,3,7</sup> | 685      | 163        | 6,9       | 2,3             | 12,5    | 1,0         | 12,0       | 0,2      |
| Vegetariana | Beringela com tofu (cenoura, milho e fusilli) <sup>1,3,6</sup>     | 391      | 93         | 4,1       | 2,8             | 8,5     | 1,1         | 4,9        | 0,2      |
| 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      |

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

**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**Semana 6**  
**ALMOÇO - Semana de 12 a 16 de maio de 2025**



**Segunda-Feira**

|             |  | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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 <sup>4</sup>   | 795      | 189        | 10,0      | 0,8             | 17,5    | 1,1         | 10,9       | 0,6      |
| Vegetariana | Curgete recheada com lentilhas, cenoura e cebola no forno com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup> | 472      | 112        | 2,6       | 0,4             | 17,4    | 1,5         | 3,7        | 0,2      |
| 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      |

**Terça-Feira**

|             |   | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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 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      |

**Quarta-Feira**

|             |   | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Sopa à lavrador (feijão vermelho, cotovelos, abóbora, couve lombardo e cenoura) <sup>1,3</sup>                                | 193      | 46         | 0,5       | 0,0             | 6,8     | 1,8         | 2,3        | 0,3      |
| Prato       | Bacalhau fresco com cebolada, batata e legumes cozidos <sup>4</sup>   | 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) <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      |

**Quinta-Feira**

|             |   | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Creme de cenoura  | 149      | 35         | 0,5       | 0,1             | 5,6     | 2,4         | 1,2        | 0,3      |
| Prato       | Rancho (macarronete, grão, porco, cenoura, lombardo) <sup>1,3</sup>                           | 371      | 89         | 3,9       | 0,8             | 4,9     | 1,2         | 7,4        | 0,4      |
| 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      | Cenoura, lombardo e curgete cozidos   | 88       | 21         | 0,2       | 0,0             | 2,2     | 2,0         | 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      |

**Sexta-Feira**

|             |  | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Sopa de feijão branco com espinafres                             | 181      | 43         | 0,7       | 0,0             | 6,3     | 1,8         | 1,7        | 0,4      |
| Prato       | Arroz de peixe (pescada e abrótea) <sup>4</sup>                  | 795      | 189        | 10,0      | 0,8             | 17,5    | 1,1         | 10,9       | 0,6      |
| Vegetariana | Ratatouille estufado com soja e arroz branco <sup>1,6,8,11</sup> | 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   | 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**Semana 7**  
**ALMOÇO - Semana de 19 a 23 de maio de 2024**



**Segunda-Feira**

|             |   | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Creme de abóbora com coentros                                     | 149      | 35         | 0,7       | 0,1             | 5,4     | 1,7         | 1,2        | 0,2      |
| Prato       | Carne à bolonhesa com esparguete <sup>1,3</sup>                   | 866      | 207        | 11,0      | 3,6             | 16,1    | 2,1         | 9,8        | 0,6      |
| Vegetariana | Beringela com tofu (cenoura, milho e fusilli) <sup>1,3,6,10</sup> | 391      | 93         | 4,1       | 2,8             | 8,5     | 1,1         | 4,9        | 0,2      |
| 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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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      |

**Quarta-Feira**

|             |   | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Sopa de couve-lombarda e cenoura                  | 139      | 33         | 0,4       | 0,0             | 4,9     | 2,1         | 1,4        | 0,3      |
| Prato       | Perna de frango assada com batata frita pála pála | 416      | 100        | 5,0       | 1,1             | 4,3     | 1,2         | 8,4        | 0,3      |
| Vegetariana | Beringela gratinada com tofu <sup>1,3,6,7</sup>   | 413      | 99         | 4,6       | 2,9             | 8,3     | 1,1         | 5,3        | 0,2      |
| Salada      | Cenoura, curgete e repolho cozidos                | 89       | 21         | 0,3       | 0,1             | 2,5     | 2,3         | 1,4        | 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      |

**Quinta-Feira**

|             |   | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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      |

**Sexta-Feira**

|             |  | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Caldo verde  | 139      | 33         | 0,4       | 0,1             | 4,7     | 2,4         | 1,5        | 0,3      |
| Prato       | Chili de carne (vaca) com arroz branco <sup>12</sup>   | 995      | 237        | 8,9       | 2,8             | 26,9    | 1,3         | 10,8       | 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, cenoura e couve roxa   | 102      | 24         | 0,1       | 0,0             | 3,0     | 2,6         | 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      |

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

**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**Semana 8**  
**ALMOÇO - Semana de 26 a 30 de maio de 2025**



**Segunda-Feira**

|             |  | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Aveludado de curgete com cenoura   | 175      | 41         | 1,4       | 0,2             | 4,9     | 2,3         | 1,3        | 0,2      |
| 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 | Empadão de arroz com soja <sup>1,6,8,11</sup>                            | 858      | 204        | 7,4       | 1,1             | 25,8    | 1,7         | 7,1        | 0,1      |
| 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**

|             |  | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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 feijão verde e cenoura                 | 144      | 34         | 0,5       | 0,1             | 5,2     | 2,5         | 1,1        | 0,3      |
| Prato       | Empadão de aves com arroz no forno             | 677      | 161        | 5,5       | 1,2             | 17,7    | 1,1         | 9,5        | 0,3      |
| Vegetariana | Tofu estufado com massa penne <sup>1,3,6</sup> | 326      | 78         | 4,9       | 3,6             | 2,9     | 0,8         | 5,3        | 0,2      |
| 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<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Creme de curgete e couve-coração   | 137      | 33         | 0,4       | 0,1             | 4,9     | 2,5         | 1,2        | 0,2      |
| Prato       | Atum à Brás (batata palha, atum, cenoura) <sup>3,4</sup>                                 | 1339     | 320        | 23,0      | 2,5             | 18,5    | 0,5         | 12,8       | 0,8      |
| Vegetariana | Alho francês à Brás (batata palha, alho francês, cenoura, lentilhas) <sup>1,6,8,11</sup> | 260      | 62         | 2,6       | 0,4             | 5,6     | 1,8         | 3,0        | 0,2      |
| Salada      | Alface, pepino e tomate  | 79       | 19         | 0,4       | 0,1             | 2,1     | 2,1         | 1,2        | 0,0      |
| Sobremesa   | Pudim de caramelo <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**

|             |  | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Creme de abóbora com coentros  | 149      | 35         | 0,7       | 0,1             | 5,4     | 1,7         | 1,2        | 0,2      |
| Prato       | Arroz à valenciana (porco, frango, cenoura e ervilhas) <sup>6,7,10</sup>                       | 543      | 129        | 4,0       | 1,0             | 12,5    | 1,1         | 9,9        | 0,4      |
| Vegetariana | Arroz com salsichas vegetarianas (tofu/seitan), lombardo e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup> | 969      | 233        | 16,9      | 1,7             | 10,8    | 0,7         | 8,4        | 1,2      |
| 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**

|             |  | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Sopa de repolho e feijão catarino  | 187      | 44         | 0,6       | 0,1             | 6,9     | 2,2         | 1,8        | 0,3      |
| Prato       | Abrótea estufada com molho branco e batatinha corada <sup>1,4,7</sup>        | 548      | 131        | 5,2       | 2,1             | 12,0    | 1,3         | 8,4        | 0,4      |
| 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas