

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



| | | VE | VE | Lip. | AG | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------------|--|------|------|------|------|------|--------|-------|-----|
| | | kJ | kcal | g | Sat. | g | g | g | g |
| | | | | | g | | | | |
| Segunda-Feira | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete e brócolos | 153 | 36 | 0,6 | 0,1 | 5,0 | 2,0 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Bolonhesa (vacaporco) com espaguete ^{1,6,10,12} | 742 | 177 | 9,1 | 4,1 | 13,7 | 1,8 | 9,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,5,6,8,10,11,12} | 1218 | 289 | 6,1 | 0,9 | 27,6 | 7,1 | 26,5 | 0,1 |
| Salada | Alface, cenoura e beterraba | 87 | 20 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 2,7 | 1,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |
| Terça-Feira | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora com massinhas ^{1,6,10} | 234 | 56 | 0,8 | 0,1 | 9,4 | 1,7 | 1,7 | 0,3 |
| Prato | Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴ | 628 | 149 | 4,0 | 0,6 | 17,4 | 0,7 | 10,4 | 0,3 |
| Vegetariana | Couscous de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) ^{1,6,10} | 537 | 128 | 3,0 | 0,4 | 17,5 | 1,4 | 5,3 | 0,1 |
| Salada | Brócolos, milho e curgete cozidos | 531 | 125 | 1,7 | 0,3 | 22,5 | 1,2 | 4,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |
| Quarta-Feira | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura com couve-lombarda | 139 | 33 | 0,4 | 0,0 | 4,9 | 2,1 | 1,4 | 0,3 |
| Prato | Jardineira de porco (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) | 377 | 90 | 3,7 | 0,9 | 6,5 | 1,6 | 6,6 | 0,2 |
| Vegetariana | Grão de tomatada, batata, cenoura, brócolos e feijão-verde | 330 | 78 | 2,5 | 0,3 | 9,7 | 1,8 | 3,0 | 0,3 |
| Salada | Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos | 165 | 39 | 0,3 | 0,1 | 4,6 | 2,4 | 2,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |
| Quinta-Feira | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de alho-francês | 145 | 34 | 0,4 | 0,1 | 5,1 | 2,3 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Massinha (cotovelos) de peixe (pescada e abrótea) com tomate, cenoura e aromatizado com coentros ^{1,4,6,10} | 416 | 100 | 4,6 | 0,7 | 3,6 | 0,6 | 10,7 | 0,5 |
| Vegetariana | Massinha (cotovelos) de seitan (em molho de tomate) com coentros e legumes (cenoura e couve-flor) ^{1,6,10} | 366 | 87 | 3,3 | 0,5 | 5,8 | 1,6 | 7,5 | 0,3 |
| Salada | Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos | 100 | 24 | 0,3 | 0,0 | 2,6 | 2,2 | 1,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Gelatina vegetal de pêssego ^{1,3,6,7,8,12} | 271 | 65 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 14,4 | 1,5 | 0,2 |
| Sobremesa 2 | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |
| Sexta-Feira | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

FERIADO
DIA DO TRABALHADOR

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

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



| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|----------------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Segunda-Feira | | | | | | | | | |
| Sopa | Aveludado de curgete com cenoura | 175 | 41 | 1,4 | 0,2 | 4,9 | 2,3 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Calamares com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14} | 819 | 196 | 4,4 | 0,7 | 29,7 | 1,4 | 8,5 | 0,4 |
| Vegetariana | Panado de seitan com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12} | 872 | 207 | 4,5 | 0,7 | 29,4 | 1,0 | 10,7 | 0,3 |
| Salada | Alface, cenoura e maçã | 146 | 35 | 0,2 | 0,0 | 6,1 | 6,0 | 0,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |
| Terça-Feira | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja com massinha ^{1,6,10} | 517 | 122 | 2,3 | 0,6 | 7,7 | 0,9 | 17,3 | 0,6 |
| Sopa 2 | Sopa de feijão verde e cenoura | 144 | 34 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 2,5 | 1,1 | 0,3 |
| Prato | Esparguete à carbonara (fiambre, cogumelos, béchamel) ^{1,6,7,10} | 736 | 175 | 5,4 | 1,0 | 23,7 | 2,1 | 6,7 | 0,4 |
| Vegetariana | Esparguete com soja à carbonara (soja, cogumelos, béchamel) ^{1,5,6,8,10,11,12} | 975 | 233 | 6,6 | 0,9 | 21,6 | 5,3 | 21,3 | 0,1 |
| Salada | Beerraba, couve-roxa e milho | 559 | 132 | 1,5 | 0,2 | 24,3 | 2,3 | 3,9 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |
| Quarta-Feira | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão branco e espinafres | 181 | 43 | 0,7 | 0,0 | 6,3 | 1,8 | 1,7 | 0,4 |
| Prato | Saladina de atum com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura ⁴ | 497 | 119 | 6,8 | 0,6 | 8,0 | 1,4 | 8,3 | 0,5 |
| Vegetariana | Salada de feijão-frade com batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas | 350 | 84 | 2,6 | 0,4 | 10,1 | 1,9 | 3,2 | 0,3 |
| Salada | Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde) | 165 | 39 | 0,3 | 0,1 | 4,6 | 2,4 | 2,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12} | 605 | 143 | 1,2 | 0,6 | 28,3 | 15,9 | 4,4 | 0,1 |
| Sobremesa 2 | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |
| Quinta-Feira | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora com coentros | 149 | 35 | 0,7 | 0,1 | 5,4 | 1,7 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Pá de porco (fatiada) estufada com pimento e arroz de tomate | 638 | 153 | 5,8 | 1,4 | 14,3 | 1,0 | 9,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Moussaka de lentilhas com arroz branco ⁷ | 647 | 154 | 5,6 | 1,3 | 18,9 | 1,2 | 5,7 | 0,3 |
| Salada | Juliana de lombardo, cenoura e curgete cozidos | 292 | 71 | 5,7 | 0,8 | 2,7 | 2,5 | 1,2 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |
| Sexta-Feira | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de repolho e feijão catarino | 187 | 44 | 0,6 | 0,1 | 6,9 | 2,2 | 1,8 | 0,3 |
| Prato | Salmão no forno com limão e massa fusilli tricolor ^{1,4,6,10} | 1155 | 276 | 17,6 | 3,2 | 16,1 | 1,0 | 12,8 | 0,2 |
| Vegetariana | Estufado de ervilhas com batata cozida e legumes (brócolos, cenoura, curgete e feijão-verde) | 243 | 58 | 1,7 | 0,3 | 6,7 | 1,9 | 2,5 | 0,1 |
| Salada | Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos | 114 | 27 | 0,3 | 0,0 | 3,0 | 2,5 | 1,7 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

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



Segunda-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Sopa de nabo, alho francês e curgete | 144 | 34 | 0,5 | 0,1 | 5,0 | 2,2 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Panados de porco no forno com esparguete à Milanese (tomate e pimento) ^{1,3,6,10,12} | 872 | 207 | 5,4 | 1,0 | 32,6 | 3,4 | 6,3 | 0,9 |
| Vegetariana | Hambúrguer de quinoa e cogumelos no forno com arroz de cenoura ^{1,6,8,11} | 836 | 198 | 4,8 | 0,6 | 32,5 | 1,7 | 5,0 | 0,2 |
| Salada | Alface, couve roxa e milho | 607 | 143 | 1,7 | 0,3 | 26,1 | 1,6 | 4,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Terça-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Creme de lentilhas e abóbora | 164 | 39 | 0,5 | 0,1 | 6,0 | 2,4 | 1,5 | 0,3 |
| Prato | Bacalhau fresco com cebolada, batata e legumes cozidos ⁴ | 307 | 73 | 2,3 | 0,3 | 6,6 | 1,2 | 5,9 | 1,1 |
| Vegetariana | Jardineira de soja (soja grossa, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) ^{1,5,6,8,11,12} | 356 | 85 | 3,4 | 0,5 | 7,8 | 2,0 | 4,1 | 0,2 |
| Salada | Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos | 100 | 24 | 0,3 | 0,0 | 2,6 | 2,2 | 1,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Quarta-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Sopa de cenoura e feijão-verde | 144 | 34 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 2,5 | 1,1 | 0,3 |
| Prato | Feijoada (porco, frango, feijão catarino, cenoura e repolho) com arroz branco | 608 | 145 | 3,8 | 0,8 | 17,3 | 1,3 | 9,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Feijoada vegetariana (feijão catarino, cogumelos, repolho e cenoura) com arroz branco | 581 | 138 | 2,7 | 0,4 | 21,2 | 1,3 | 5,5 | 0,2 |
| Salada | Cenoura, couve-flor e repolho cozidos | 94 | 23 | 0,2 | 0,0 | 2,7 | 2,5 | 1,3 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Quinta-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Sopa de curgete e brócolos | 153 | 36 | 0,6 | 0,1 | 5,0 | 2,0 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Massinha (cotovelos) de peixe (pescada) com tomate, cenoura e aromatizado com coentros ^{1,4,6,10} | 348 | 83 | 3,8 | 0,6 | 3,6 | 1,2 | 8,3 | 0,4 |
| Vegetariana | Massinha de seitan com tomate, coentros e legumes salteados (cenoura e brócolos) ^{1,6,10} | 366 | 87 | 3,3 | 0,5 | 5,8 | 1,6 | 7,5 | 0,3 |
| Salada | Brócolos, cenoura e ervilhas cozidas | 174 | 41 | 0,4 | 0,1 | 4,3 | 1,9 | 3,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Gelatina vegetal de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12} | 25 | 61 | 0,0 | 0,0 | 15,3 | 15,3 | 0,0 | 0,2 |
| Sobremesa 2 | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Sexta-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Creme de couve-flor e feijão branco | 158 | 37 | 0,5 | 0,1 | 5,7 | 2,1 | 1,5 | 0,3 |
| Prato | Hambúrguer de aves com arroz de cenoura ¹² | 728 | 164 | 5,5 | 0,1 | 14,2 | 1,0 | 17,6 | 0,2 |
| Vegetariana | Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela) ^{1,6,10} | 229 | 54 | 2,1 | 0,3 | 5,3 | 1,8 | 2,5 | 0,3 |
| Salada | Alface, beterraba e pepino | 82 | 19 | 0,2 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,3 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

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



Segunda-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Creme de cenoura com coentros | 168 | 40 | 0,5 | 0,1 | 6,7 | 2,5 | 1,1 | 0,3 |
| Prato | Panados de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,10,14} | 820 | 196 | 4,2 | 0,7 | 31,3 | 1,7 | 7,7 | 0,4 |
| Vegetariana | Tofu de cebolada com massa fusilli ^{1,6,10} | 326 | 78 | 4,9 | 3,6 | 2,9 | 0,8 | 5,3 | 0,2 |
| Salada | Alface, milho e tomate | 681 | 161 | 2,2 | 0,3 | 29,9 | 1,3 | 4,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Terça-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Juliana de legumes (couve-lombarda, cenoura e nabo) | 136 | 33 | 0,4 | 0,0 | 4,7 | 2,2 | 1,2 | 0,3 |
| Prato | Perna de frango assada com limão e batata frita pála-pála | 1600 | 384 | 24,7 | 3,2 | 27,4 | 0,4 | 11,7 | 0,4 |
| Vegetariana | Arroz com salteado de cogumelos, curgete e grão | 501 | 119 | 3,2 | 0,5 | 17,5 | 1,0 | 3,9 | 0,2 |
| Salada | Couve roxa, cenoura e pepino | 109 | 26 | 0,1 | 0,0 | 3,4 | 3,0 | 1,5 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Quarta-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Sopa de abóbora e feijão branco | 148 | 35 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 1,7 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Arroz de peixe (pescada, pimento e coentros) ⁴ | 625 | 149 | 4,2 | 0,6 | 19,1 | 1,0 | 8,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Ratatouille guisado com soja e arroz branco ^{1,5,6,8,11,12} | 578 | 138 | 4,5 | 0,7 | 19,5 | 1,5 | 3,8 | 0,5 |
| Salada | Alface, milho e tomate | 681 | 161 | 2,2 | 0,3 | 29,9 | 1,3 | 4,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Pudim de caramelo ⁷ | 128 | 31 | 0,8 | 0,5 | 4,0 | 3,6 | 1,7 | 0,1 |
| Sobremesa2 | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Quinta-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Canja com massinha ^{1,6,10} | 517 | 122 | 2,3 | 0,6 | 7,7 | 0,9 | 17,3 | 0,6 |
| Sopa 2 | Sopa de tomate | 173 | 41 | 0,6 | 0,1 | 6,7 | 2,5 | 1,2 | 0,3 |
| Prato | Omelete mista (fiambre e cogumelos) com arroz de ervilhas ^{3,6,7} | 635 | 151 | 6,6 | 1,3 | 14,5 | 0,6 | 7,8 | 0,4 |
| Vegetariana | Arroz de feijão catarino com legumes no forno (abóbora, couve-flor e milho) | 959 | 228 | 4,0 | 0,6 | 38,3 | 0,6 | 7,7 | 0,1 |
| Salada | Alface, beterraba e couve-roxa | 101 | 24 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 2,8 | 1,6 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Sexta-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Creme de grão-de-bico com espinafres | 172 | 41 | 0,6 | 0,0 | 5,9 | 2,1 | 1,6 | 0,4 |
| Prato | Atum com ervas aromáticas, massa macarronete e legumes salteados ^{1,4,6,10} | 402 | 96 | 7,0 | 0,6 | 3,0 | 1,3 | 7,6 | 0,4 |
| Vegetariana | Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa macarronete e legumes salteados ^{1,6,10} | 219 | 52 | 2,1 | 0,3 | 4,6 | 1,9 | 2,4 | 0,2 |
| Salada | Brócolos, cenoura e curgete salteados | 242 | 58 | 4,5 | 0,7 | 2,2 | 2,0 | 1,5 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

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



Segunda-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Creme de abóbora com coentros | 149 | 35 | 0,7 | 0,1 | 5,4 | 1,7 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com arroz branco ^{1,6,12} | 707 | 169 | 7,2 | 0,4 | 17,6 | 1,5 | 7,6 | 0,7 |
| Vegetariana | Empadão (arroz) de soja ^{1,5,6,8,11,12} | 1242 | 295 | 5,5 | 0,8 | 32,7 | 6,1 | 24,7 | 0,1 |
| Salada | Alface, cenoura e tomate | 85 | 20 | 0,2 | 0,0 | 2,7 | 2,6 | 1,0 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Terça-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|-----------------------------------|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Sopa de curgete e couve coração | 137 | 33 | 0,4 | 0,1 | 4,9 | 2,5 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Paloco com natas ^{4,6,7} | 650 | 156 | 9,9 | 2,7 | 9,0 | 0,9 | 7,2 | 0,2 |
| Vegetariana | Seitan com natas ^{1,6,7} | 743 | 178 | 10,7 | 2,8 | 11,0 | 1,1 | 9,0 | 0,3 |
| Salada | Alface, couve roxa e maçã | 151 | 36 | 0,2 | 0,0 | 5,8 | 5,6 | 1,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Quarta-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Caldo verde | 139 | 33 | 0,4 | 0,1 | 4,7 | 2,4 | 1,5 | 0,3 |
| Prato | Rancho (macarronete, grão, porco, cenoura, lombardo) ^{1,6,10} | 371 | 89 | 3,9 | 0,8 | 4,9 | 1,2 | 7,4 | 0,4 |
| Vegetariana | Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela) ^{1,6,10} | 229 | 54 | 2,1 | 0,3 | 5,3 | 1,8 | 2,5 | 0,3 |
| Salada | Cenoura, lombardo e curgete cozidos | 292 | 71 | 5,7 | 0,8 | 2,7 | 2,5 | 1,2 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Quinta-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Creme de ervilhas | 199 | 47 | 0,8 | 0,1 | 7,2 | 1,5 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Peixe à Brás ^{3,4} | 1148 | 274 | 17,5 | 2,2 | 17,8 | 0,5 | 11,1 | 0,5 |
| Vegetariana | Alho francês à Brás ³ | 852 | 204 | 13,3 | 1,7 | 15,1 | 1,5 | 5,0 | 0,4 |
| Salada | Feijão-verde, cenoura e ervilhas cozidos | 165 | 39 | 0,3 | 0,1 | 4,6 | 2,4 | 2,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12} | 269 | 64 | 0,1 | 0,0 | 15,9 | 15,7 | 0,1 | 0,1 |
| Sobremesa 2 | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Sexta-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Creme de cenoura | 149 | 35 | 0,5 | 0,1 | 5,6 | 2,4 | 1,2 | 0,3 |
| Prato | Strogonoff de peru com esparguete ^{1,6,10} | 586 | 140 | 5,4 | 0,8 | 12,6 | 0,8 | 12,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Beringela recheada com tofu, cenoura, milho, no forno gratinada com queijo ^{1,6,7} | 425 | 102 | 5,0 | 3,2 | 7,8 | 1,2 | 5,5 | 0,1 |
| Salada | Brócolos, couve-flor e feijão-verde | 117 | 28 | 0,4 | 0,1 | 2,8 | 2,1 | 1,9 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

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



Segunda-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Creme de brócolos | 158 | 37 | 0,5 | 0,1 | 5,5 | 2,3 | 1,6 | 0,3 |
| Prato | Empadão de atum com arroz ⁴ | 795 | 189 | 10,0 | 0,8 | 17,5 | 1,1 | 10,9 | 0,6 |
| Vegetariana | Croquetes de lentilhas com arroz de tomate ^{1,6,7,8} | 860 | 204 | 4,3 | 0,6 | 34,0 | 1,0 | 5,9 | 0,3 |
| Salada | Couve-roxa, milho e tomate | 604 | 143 | 1,8 | 0,3 | 26,3 | 2,2 | 4,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Terça-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Sopa de feijão verde e abóbora | 176 | 41 | 0,7 | 0,1 | 6,3 | 1,9 | 1,6 | 0,1 |
| Prato | Frango guisado com ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e massa esparguete ^{1,6,10} | 262 | 63 | 2,4 | 0,4 | 3,7 | 1,6 | 5,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Guisadinho de ervilhas, cenoura, alho francês, curgete e massa esparguete ^{1,6,10} | 251 | 60 | 2,4 | 0,4 | 6,5 | 1,9 | 2,3 | 0,2 |
| Salada | Cenoura, ervilhas e curgete cozidos | 136 | 32 | 0,3 | 0,1 | 3,6 | 2,1 | 2,4 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Quarta-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Sopa à lavrador (feijão vermelho, cotovelos, abóbora, couve-lombarda e cenoura) ^{1,6,10} | 193 | 46 | 0,5 | 0,0 | 6,8 | 1,8 | 2,3 | 0,3 |
| Prato | Bacalhau fresco com cebolada, batata e legumes cozidos ⁴ | 307 | 73 | 2,3 | 0,3 | 6,6 | 1,2 | 5,9 | 1,1 |
| Vegetariana | Tofu de cebolada, tomate, ervas aromáticas, batata cozida e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor) ^{1,6} | 283 | 68 | 3,1 | 2,3 | 5,2 | 1,3 | 4,0 | 0,2 |
| Salada | Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos | 100 | 24 | 0,3 | 0,0 | 2,6 | 2,2 | 1,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12} | 605 | 143 | 1,2 | 0,6 | 28,3 | 15,9 | 4,4 | 0,1 |
| Sobremesa 2 | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Quinta-Feira

FERIADO
CORPO DE DEUS

Sexta-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Sopa de feijão branco com espinafres | 181 | 43 | 0,7 | 0,0 | 6,3 | 1,8 | 1,7 | 0,4 |
| Prato | Caril de pescada com arroz branco ^{4,9,10,11,12} | 726 | 173 | 6,9 | 3,2 | 17,2 | 0,6 | 10,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Caril de grão com couve-flor e arroz branco ^{9,10,11,12} | 776 | 185 | 7,4 | 3,4 | 23,9 | 1,2 | 4,5 | 0,4 |
| Salada | Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos | 100 | 24 | 0,3 | 0,0 | 2,6 | 2,2 | 1,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

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



geral

Segunda-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Sopa de couve-lombarda e cenoura | 139 | 33 | 0,4 | 0,0 | 4,9 | 2,1 | 1,4 | 0,3 |
| Prato | Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,6,10,12} | 693 | 166 | 7,7 | 0,5 | 14,7 | 2,0 | 8,5 | 0,7 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja e cogumelos com esparguete ^{1,5,6,8,10,11,12} | 734 | 174 | 3,6 | 0,5 | 16,6 | 4,8 | 15,7 | 0,2 |
| Salada | Alface, couve roxa e tomate | 101 | 24 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 2,7 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Terça-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Sopa de curgete e couve coração | 137 | 33 | 0,4 | 0,1 | 4,9 | 2,5 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Saladinha de cavala com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura e ovo ^{3,4} | 471 | 113 | 5,2 | 1,0 | 6,6 | 1,2 | 8,9 | 0,5 |
| Vegetariana | Salteado de lentilhas, alho francês, cenoura, couve-flor, com batata cozida | 260 | 62 | 2,6 | 0,4 | 5,6 | 1,8 | 3,0 | 0,2 |
| Salada | Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos | 117 | 28 | 0,4 | 0,1 | 2,8 | 2,1 | 1,9 | 0,3 |
| Sobremesa | Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12} | 269 | 64 | 0,1 | 0,0 | 15,9 | 15,7 | 0,1 | 0,1 |
| Sobremesa 2 | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Quarta-Feira

| VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|

FERIADO
DIA DE PORTUGAL

Quinta-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Sopa de ervilhas | 199 | 47 | 0,8 | 0,1 | 7,2 | 1,5 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Salmão no forno com molho de limão e arroz de coentros ⁴ | 1162 | 278 | 16,6 | 3,0 | 20,5 | 0,2 | 11,2 | 0,2 |
| Vegetariana | Salada de quinoa com grão e legumes (brócolos e cenoura) ^{1,6,8,11} | 661 | 158 | 5,7 | 0,7 | 18,9 | 2,3 | 6,0 | 0,4 |
| Salada | Brócolos, cenoura e curgete cozidos | 91 | 21 | 0,3 | 0,0 | 2,3 | 2,1 | 1,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Sexta-Feira

| | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa | Sopa de alho francês e cenoura | 156 | 37 | 0,5 | 0,1 | 5,8 | 2,4 | 1,3 | 0,3 |
| Prato | Perna de frango assada com batata frita | 1543 | 369 | 20,2 | 2,7 | 34,4 | 0,4 | 11,1 | 0,4 |
| Vegetariana | Massa espiral com cogumelos, cenoura e tofu ^{1,6,10} | 427 | 102 | 4,3 | 3,1 | 9,1 | 1,3 | 5,9 | 0,1 |
| Salada | Alface, tomate e couve roxa | 101 | 24 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 2,7 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 263 | 62 | 0,5 | 0,1 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,8,11} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,2 | 53,8 | 2,9 | 8,9 | 0,9 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas