

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



Ementa

De 15 a 16 de Setembro

| | | | V.E. (Kcal) | V.E. (Kj) | Lípidos (g) | Saturados (g) | H. Carbono (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|----------|-------------|---|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|------------|---------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | | | | | | | | | |
| | Hortícolas | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| 4ª Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | | | | | | | | | |
| | Hortícolas | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Legumes | 229 | 55 | 2 | 0 | 8 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Empadão de atum (arroz) | 862 | 206 | 8 | 1 | 19 | 1 | 14 | 1 |
| | Vegetariano | Empadão de soja | 491 | 117 | 3 | 1 | 15 | 2 | 8 | 0 |
| | Salada | Cenoura/ Feijão verde/ Brócolos | 98 | 23 | 0 | 0 | 3 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Hortaliça | 220 | 53 | 2 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Almôndegas de aves estufadas com esparguete | 789 | 189 | 3 | 0 | 23 | 1 | 17 | 0 |
| | Vegetariano | Feijão e legumes gratinados com esparguete | 926 | 221 | 3 | 1 | 36 | 3 | 12 | 0 |
| | Hortícolas | Alface/ Beterraba/ Tomate | 78 | 19 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



Ementa

De 19 a 23 de Setembro

| | | | V.E. (Kcal) | V.E. (Kj) | Lípidos (g) | Saturados (g) | H. Carbono (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------------|-------------|---|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|------------|---------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | Feijão verde | 203 | 49 | 2 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Tortilha de abrótea (com ervilhas) | 345 | 82 | 2 | 0 | 9 | 1 | 6 | 0 |
| | Vegetariano | Tortilha de alho francês e cenoura | 358 | 85 | 3 | 1 | 11 | 1 | 4 | 0 |
| | Hortícolas | Brócolos/ Couve de bruxelas/ Cenoura | 118 | 28 | 1 | 0 | 3 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Couve branca com cenoura | 234 | 56 | 2 | 0 | 8 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Escalopes de vaca com fusilli salteado | 791 | 189 | 6 | 1 | 20 | 1 | 14 | 0 |
| | Vegetariano | Soja de tomatada com fusilli | 1200 | 287 | 4 | 2 | 43 | 2 | 19 | 0 |
| | Salada | Couve roxa/ Cenoura/ Tomate | 84 | 20 | 0 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 4ª Feira | Sopa | Espinafres com grão | 466 | 111 | 3 | 0 | 16 | 2 | 5 | 0 |
| | Prato | Pescada corada com batata corada e ovo cozido | 467 | 112 | 4 | 1 | 9 | 1 | 9 | 0 |
| | Vegetariano | Cozido de ovo (batata, ovo e ervilhas) | 442 | 106 | 4 | 1 | 12 | 1 | 5 | 0 |
| | Hortícolas | Couve flor/ Cenoura/ Feijão verde | 99 | 24 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| logurte de aromas | | 360 | 86 | 2 | 0 | 13 | 0 | 5 | 0 | |
| 5ª Feira | Sopa | Crema de cenoura | 218 | 52 | 2 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Febras de porco de cebolada com arroz | 699 | 167 | 5 | 0 | 19 | 1 | 12 | 0 |
| | Vegetariano | Rancho vegetariano | 581 | 139 | 3 | 0 | 22 | 2 | 6 | 0 |
| | Salada | Cenoura/ Pepino/ Alface | 77 | 19 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Caldo verde | 303 | 72 | 3 | 0 | 10 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Solha assada com puré | 370 | 88 | 2 | 0 | 12 | 2 | 6 | 0 |
| | Vegetariano | Pataniscas de feijão verde com cenoura | 540 | 129 | 9 | 2 | 9 | 3 | 3 | 0 |
| | Hortícolas | Brócolos/ Couve Bruxelas/ Cenoura | 118 | 28 | 1 | 0 | 3 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Maçã cozida | | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 | |

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



Ementa

De 26 a 30 de Setembro

| | | | V.E. (Kcal) | V.E. (Kj) | Lípidos (g) | Saturados (g) | H. Carbono (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------------|-------------|--|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|------------|---------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | Abóbora | 215 | 51 | 2 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Carne de vaca estufada com esparguete e ervilhas | 738 | 176 | 7 | 2 | 18 | 2 | 10 | 0 |
| | Vegetariano | Esparguete salteados com queijo e legumes | 702 | 168 | 4 | 1 | 24 | 2 | 7 | 0 |
| | Salada | Alface/ Tomate/ Couve roxa | 86 | 20 | 0 | 0 | 4 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de brócolos | 248 | 59 | 2 | 0 | 8 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Abrótea cozida com batata e ovo cozido | 442 | 106 | 3 | 1 | 12 | 1 | 7 | 0 |
| | Vegetariano | Ovo cozido com legumes e batatas gratinadas | 414 | 99 | 4 | 1 | 11 | 1 | 5 | 0 |
| | Hortícolas | Cenoura/ Brócolos/ Couve flor | 100 | 24 | 0 | 0 | 3 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Pera cozida | | 170 | 41 | 0 | 0 | 9 | 9 | 0 | 0 | |
| 4ª Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 206 | 49 | 2 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Perna de frango assada com cotovelinhos | 1071 | 256 | 11 | 2 | 22 | 1 | 16 | 0 |
| | Vegetariano | Omelete com cogumelos e arroz | 732 | 175 | 5 | 1 | 24 | 0 | 7 | 0 |
| | Salada | Pepino/ Cenoura/ Beterraba | 77 | 18 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Mousse de chocolate | | 1164 | 278 | 13 | 6 | 31 | 30 | 10 | 0 | |
| 5ª Feira | Sopa | Feijão com espinafres | 493 | 118 | 2 | 0 | 18 | 2 | 7 | 0 |
| | Prato | Rissóis de pescada com arroz de tomate | 1020 | 244 | 10 | 1 | 33 | 1 | 5 | 1 |
| | Vegetariano | Rissóis legumes com arroz de tomate | 855 | 204 | 6 | 1 | 33 | 2 | 3 | 0 |
| | Hortícolas | Couve Bruxelas/ Cenoura/ Feijão verde | 114 | 27 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Nabiças | 214 | 51 | 2 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Jardineira de peru | 338 | 81 | 1 | 0 | 8 | 1 | 9 | 0 |
| | Vegetariano | Jardineira soja | 383 | 92 | 1 | 0 | 13 | 2 | 7 | 0 |
| | Salada | Cenoura/ Tomate/ Alface | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as capitações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



Ementa

De 03 a 07 de Outubro

| | | | V.E. (Kcal) | V.E. (Kj) | Lípidos (g) | Saturados (g) | H. Carbono (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------------|-------------|---|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|------------|---------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | Feijão verde | 203 | 49 | 2 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Massada de salmão | 992 | 237 | 13 | 2 | 19 | 1 | 11 | 0 |
| | Vegetariano | Feijão guisado com abóbora e massinhas | 741 | 177 | 2 | 0 | 31 | 3 | 8 | 0 |
| | Hortícolas | Brócolos/ Cenoura/ Couve flor | 100 | 24 | 0 | 0 | 3 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Couve portuguesa | 226 | 54 | 2 | 0 | 8 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Hambúrguer de aves com arroz | 818 | 195 | 8 | 2 | 21 | 1 | 9 | 0 |
| | Vegetariano | Hambúrguer de legumes com arroz | 609 | 146 | 3 | 1 | 25 | 2 | 3 | 0 |
| | Salada | Pepino/ Cenoura/ Tomate | 79 | 19 | 0 | 0 | 10 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Maçã assada | | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 | |
| 4ª Feira | Sopa | Feriado | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Feijão com espinafres | 493 | 118 | 2 | 0 | 18 | 2 | 7 | 0 |
| | Prato | Pá de porco assada com cogumelos e esparguete | 650 | 155 | 4 | 1 | 18 | 1 | 13 | 0 |
| | Vegetariano | Salada russa de legumes com ovo | 373 | 89 | 3 | 1 | 10 | 1 | 5 | 0 |
| | Salada | Alface/ Couve roxa/ Beterraba | 86 | 21 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| logurte de aromas | | 360 | 86 | 2 | 0 | 13 | 0 | 5 | 0 | |
| 6ª Feira | Sopa | Caldo verde | 303 | 72 | 3 | 0 | 10 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Abrótea estufada com puré de batata | 332 | 79 | 1 | 0 | 12 | 2 | 5 | 0 |
| | Vegetariano | Lasanha vegetariana | 430 | 103 | 2 | 1 | 16 | 2 | 4 | 0 |
| | Hortícolas | Feijão verde/ Couve flor/ Cenoura | 99 | 24 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



Ementa

De 10 a 14 de Outubro

| | | | V.E. (Kcal) | V.E. (KJ) | Lípidos (g) | Saturados (g) | H. Carbono (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------|---|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|------------|---------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | Sopa de agrião | 251 | 60 | 0 | 0 | 8 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Bife de frango estufado com fusilli | 1017 | 243 | 4 | 0 | 37 | 2 | 13 | 0 |
| | Vegetariano | Soja com legumes e fusilli salteado | 613 | 146 | 2 | 0 | 22 | 2 | 10 | 0 |
| | Salada | Tomate/ Pepino/ Alface | 72 | 17 | 0 | 0 | 10 | 2 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Couve branca | 224 | 53 | 0 | 0 | 8 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata, ovo e cenoura) | 522 | 125 | 0 | 1 | 15 | 1 | 9 | 0 |
| | Vegetariano | Cozidinho de legumes com feijão | 322 | 77 | 0 | 0 | 12 | 2 | 6 | 0 |
| | Hortícolas | Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor | 99 | 24 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 4ª Feira | Sopa | Brócolos | 296 | 71 | 2 | 0 | 11 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Carne de porco com arroz de macedónia | 590 | 141 | 5 | 1 | 14 | 1 | 11 | 0 |
| | Vegetariano | Rojões de soja com arroz árabe | 1325 | 317 | 5 | 1 | 49 | 4 | 17 | 0 |
| | Salada | Tomate/ Couve roxa/ Cenoura | 84 | 20 | 0 | 0 | 10 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Pera assada | | 170 | 41 | 0 | 0 | 9 | 9 | 0 | 0 | |
| 5ª Feira | Sopa | Juliana de legumes | 191 | 46 | 0 | 0 | 6 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Arinca à zé do pipo | 477 | 114 | 4 | 0 | 7 | 1 | 13 | 0 |
| | Vegetariano | Legumes à brás | 744 | 178 | 11 | 2 | 14 | 4 | 5 | 0 |
| | Hortícolas | Nabo/ Cenoura/ Brócolos | 89 | 21 | 0 | 0 | 10 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de ervilhas | 228 | 55 | 2 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Esparguete à bolonhesa | 1017 | 243 | 9 | 3 | 26 | 2 | 14 | 0 |
| | Vegetariano | Bolonhesa de seitan | 712 | 170 | 2 | 0 | 24 | 1 | 14 | 0 |
| | Salada | Pepino/ Tomate/ Milho | 194 | 46 | 1 | 1 | 8 | 2 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Gelatina | | 389 | 93 | 0 | 0 | 22 | 22 | 2 | 0 | |

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



Ementa De 17 a 21 de Outubro

| | | | V.E. (Kcal) | V.E. (Kj) | Lípidos (g) | Saturados (g) | H. Carbono (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------|--|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|------------|---------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | Espinafres | 240 | 57 | 0 | 0 | 8 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Pescada cozida com batata e ovo cozido | 387 | 92 | 2 | 0 | 10 | 1 | 8 | 0 |
| | Vegetariano | Quiche de legumes | 233 | 56 | 2 | 0 | 6 | 3 | 3 | 0 |
| | Hortícolas | Couve flor/ Cenoura/ Brócolos | 100 | 24 | 0 | 0 | 10 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Pudim | | 869 | 208 | 5 | 1 | 36 | 36 | 6 | 0 | |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de legumes | 229 | 55 | 2 | 0 | 8 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Escalopes de porco com arroz de feijão | 724 | 173 | 4 | 1 | 23 | 1 | 10 | 0 |
| | Vegetariano | Tomates recheados com soja e arroz | 865 | 207 | 6 | 1 | 30 | 2 | 7 | 0 |
| | Salada | Alface/ Tomate/ Pepino | 77 | 18 | 0 | 0 | 10 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 4ª Feira | Sopa | Abóbora com alho francês | 224 | 54 | 0 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Lasanha de salmão com espinafres | 797 | 190 | 0 | 2 | 20 | 2 | 9 | 0 |
| | Vegetariano | Massa gratinada com espinafres e queijo | 556 | 133 | 4 | 1 | 16 | 2 | 7 | 0 |
| | Hortícolas | Brócolos/ Cenoura/ Nabo | 89 | 21 | 0 | 0 | 10 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Camponesa | 229 | 55 | 0 | 0 | 8 | 3 | 1 | 0 |
| | Prato | Perna de peru no forno com arroz de ervilhas | 670 | 160 | 0 | 1 | 14 | 1 | 13 | 0 |
| | Vegetariano | Pudim de vegetais e feijão vermelho | 440 | 105 | 4 | 1 | 10 | 2 | 7 | 0 |
| | Salada | Beterraba/ Couve roxa/ Tomate | 83 | 20 | 0 | 0 | 10 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Maçã assada | | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 | |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de favas | 244 | 58 | 0 | 0 | 8 | 2 | 3 | 0 |
| | Prato | Pizza de queijo e fiambre | 922 | 220 | 0 | 1 | 36 | 0 | 8 | 1 |
| | Vegetariano | Pizza vegetariana | 306 | 73 | 4 | 1 | 7 | 2 | 4 | 0 |
| | Hortícolas | Couve de Bruxelas/ Cenoura/ Nabo | 111 | 27 | 1 | 0 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



Ementa

De 24 a 28 de Outubro

| | | | V.E. (Kcal) | V.E. (Kj) | Lípidos (g) | Saturados (g) | H. Carbono (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------------|-------------|---|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|------------|---------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | Alho francês | 205 | 49 | 2 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Macarronada de carne de vaca | 811 | 194 | 0 | 2 | 19 | 2 | 11 | 0 |
| | Vegetariano | Macarronada de soja | 1106 | 264 | 3 | 0 | 42 | 2 | 17 | 0 |
| | Hortícolas | Milho/ Cenoura/ Beterraba | 218 | 52 | 1 | 1 | 10 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Agrião com grão | 511 | 122 | 0 | 0 | 18 | 2 | 6 | 0 |
| | Prato | Abrótea no forno com molho de limão e puré de batata | 343 | 82 | 1 | 0 | 12 | 1 | 5 | 0 |
| | Vegetariano | Hambúrguer de legumes com molho de limão e puré de batata | 347 | 83 | 1 | 0 | 14 | 2 | 3 | 0 |
| | Salada | Feijão verde/ Cenoura/ Couve de roxa | 95 | 23 | 0 | 0 | 4 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 4ª Feira | Sopa | Couve flor | 240 | 57 | 0 | 0 | 8 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Bife de frango com esparguete | 856 | 205 | 0 | 0 | 28 | 1 | 19 | 0 |
| | Vegetariano | Strogonoff de tofu com esparguete | 517 | 124 | 5 | 1 | 14 | 2 | 6 | 0 |
| | Hortícolas | Alface/ Tomate/ Cenoura | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Mousse de chocolate | | 1164 | 278 | 13 | 6 | 31 | 30 | 10 | 0 | |
| 5ª Feira | Sopa | Couve portuguesa | 226 | 54 | 0 | 0 | 8 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Bacalhau à gomes de Sá | 381 | 91 | 0 | 0 | 9 | 1 | 9 | 1 |
| | Vegetariano | Legumes à brás | 744 | 178 | 11 | 2 | 14 | 4 | 5 | 0 |
| | Salada | Cenoura/ Brócolos/ Couve flor | 100 | 24 | 0 | 0 | 3 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Nabiças | 214 | 51 | 2 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Bifinhos de porco com arroz de feijão | 712 | 170 | 4 | 1 | 23 | 1 | 10 | 0 |
| | Vegetariano | Soja estufada com arroz de feijão | 902 | 216 | 3 | 0 | 35 | 2 | 11 | 0 |
| | Hortícolas | Milho/ Tomate/ Alface | 203 | 49 | 1 | 1 | 9 | 2 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Maçã cozida | | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 | |

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as capitulações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



Ementa

De 31 de Outubro a 04 de Novembro



| | | | V.E. (Kcal) | V.E. (Kj) | Lípidos (g) | Saturados (g) | H. Carbono (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------------|-------------|--|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|------------|---------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | Lombardo | 230 | 55 | 0 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Pescada assada com batata assada | 347 | 83 | 1 | 0 | 10 | 1 | 7 | 0 |
| | Vegetariano | Legumes de coentrada com ovo cozido e batata | 360 | 86 | 3 | 1 | 10 | 1 | 4 | 0 |
| | Hortícolas | Couve flor/ Brócolos/ Couve portuguesa | 111 | 27 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| logurte de aromas | | 360 | 86 | 2 | 0 | 13 | 0 | 5 | 0 | |
| 3ª Feira | Sopa | Feriado | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de legumes | 253 | 60 | 0 | 0 | 8 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Frango estufado com cenoura e fusilli | 605 | 145 | 2 | 0 | 18 | 2 | 12 | 0 |
| | Vegetariano | Soja guisada com fusilli | 1043 | 249 | 7 | 1 | 34 | 4 | 12 | 0 |
| | Hortícolas | Cenoura/ Feijão verde/ Milho | 184 | 44 | 1 | 1 | 8 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Caldo verde | 303 | 72 | 3 | 0 | 10 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Escalopes de vaca com arroz de cenoura | 761 | 182 | 3 | 1 | 26 | 1 | 12 | 0 |
| | Vegetariano | Sonhos de alho francês com arroz de tomate | 929 | 222 | 7 | 1 | 35 | 1 | 4 | 0 |
| | Salada | Tomate/ Pepino/ Alface | 77 | 18 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de nabo | 307 | 73 | 0 | 0 | 10 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Douradinhos no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilhas) | 536 | 128 | 4 | 0 | 17 | 1 | 6 | 0 |
| | Vegetariano | Bolo de legumes | 667 | 160 | 10 | 3 | 9 | 2 | 9 | 1 |
| | Hortícolas | Couve flor/ Cenoura/ Brócolos | 100 | 24 | 0 | 0 | 3 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

Ementa

De 07 a 11 de Novembro



| | | | V.E. (Kcal) | V.E. (KJ) | Lípidos (g) | Saturados (g) | H. Carbono (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|----------|-------------|--|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|------------|---------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | Nabiça | 214 | 51 | 2 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Hambúguer de porco com molho de laranja e arroz | 1173 | 280 | 6 | 2 | 23 | 0 | 15 | 0 |
| | Vegetariano | Panadinhos de seitan com arroz | 869 | 208 | 6 | 1 | 26 | 0 | 13 | 0 |
| | Salada | Alface/ Beterraba/ Milho | 208 | 50 | 1 | 1 | 9 | 2 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Juliana de legumes | 191 | 46 | 0 | 0 | 6 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Abrótea de coentrada com batata cozida | 392 | 94 | 1 | 0 | 14 | 1 | 6 | 0 |
| | Vegetariano | Ervilhas com ovo escalfado e batata | 334 | 80 | 3 | 1 | 10 | 2 | 4 | 0 |
| | Hortícolas | Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor | 99 | 24 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Gelatina | | 389 | 93 | 0 | 0 | 22 | 22 | 2 | 0 | |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de abóbora | 215 | 51 | 0 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Peru estufado com cenoura, ervilhas e fusilli | 617 | 147 | 4 | 1 | 16 | 2 | 12 | 0 |
| | Vegetariano | Feijão salteado com lombardo e fusilli | 987 | 236 | 3 | 0 | 40 | 3 | 11 | 0 |
| | Salada | Couve roxa/ Cenoura/ Tomate | 84 | 20 | 0 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Feijão com hortaliça | 544 | 130 | 2 | 0 | 19 | 2 | 7 | 0 |
| | Prato | Lombinhos de salmão grelhados com puré de batata | 612 | 146 | 8 | 2 | 11 | 1 | 8 | 0 |
| | Vegetariano | Empadão de soja e legumes | 414 | 99 | 2 | 0 | 13 | 2 | 7 | 0 |
| | Hortícolas | Brócolos/ Couve Bruxelas/ Cenoura | 118 | 28 | 1 | 0 | 3 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Alho francês | 205 | 49 | 2 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Frango à brás | 498 | 119 | 5 | 1 | 12 | 1 | 7 | 0 |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas com batata palha | 1547 | 370 | 24 | 9 | 30 | 1 | 7 | 1 |
| | Salada | Pepino/ Alface/ Cenoura | 77 | 19 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as capitações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



Ementa

De 14 a 18 de Novembro

| | | | V.E. (Kcal) | V.E. (Kj) | Lípidos (g) | Saturados (g) | H. Carbono (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|----------|-------------|---|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|------------|---------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de cenoura | 218 | 52 | 2 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Pá de porco com arroz de legumes | 556 | 133 | 4 | 1 | 15 | 1 | 10 | 0 |
| | Vegetariano | Granulado de soja estufada com arroz de legumes | 683 | 163 | 3 | 1 | 24 | 2 | 10 | 0 |
| | Salada | Alface/ Beterraba/ Milho | 208 | 50 | 1 | 1 | 9 | 2 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Couve coração | 234 | 56 | 2 | 0 | 8 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Perca assada no forno com batata cozida | 349 | 83 | 1 | 0 | 10 | 1 | 7 | 0 |
| | Vegetariano | Tortilha de feijão verde e alho francês | 345 | 82 | 3 | 1 | 11 | 1 | 4 | 0 |
| | Hortícolas | Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor | 99 | 24 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Gelatina | | 389 | 93 | 0 | 0 | 22 | 22 | 2 | 0 | |
| 4ª Feira | Sopa | Agrião com grão | 511 | 122 | 3 | 0 | 18 | 2 | 6 | 0 |
| | Prato | Vitela estufada com massa fusilli e grão | 919 | 220 | 5 | 1 | 28 | 2 | 14 | 0 |
| | Vegetariano | Massada (fusilli) de cogumelos e grão | 915 | 219 | 5 | 1 | 33 | 2 | 10 | 0 |
| | Salada | Couve roxa/ Cenoura/ Tomate | 84 | 20 | 0 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Canja | 770 | 184 | 6 | 1 | 21 | 2 | 12 | 0 |
| | Prato | Pescada cozida com batata e ovo cozido | 387 | 92 | 2 | 0 | 10 | 1 | 8 | 0 |
| | Vegetariano | Legumes cozidos com batata e ovo cozido | 340 | 81 | 2 | 1 | 10 | 1 | 4 | 0 |
| | Hortícolas | Brócolos/ Couve Bruxelas/ Cenoura | 118 | 28 | 1 | 0 | 3 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Creme couve flor | 253 | 60 | 2 | 0 | 8 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Arroz de pato | 740 | 177 | 5 | 1 | 22 | 1 | 12 | 0 |
| | Vegetariano | Empadão de arroz de legumes | 517 | 124 | 2 | 0 | 23 | 2 | 3 | 0 |
| | Salada | Pepino/ Alface/ Cenoura | 77 | 19 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas a um concordância com a escola.

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

Ementa

De 21 a 25 de Novembro



| | | | V.E. (Kcal) | V.E. (Kj) | Lípidos (g) | Saturados (g) | H. Carbono (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------|---|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|------------|---------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | Legumes | 229 | 55 | 2 | 0 | 8 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Massada de peixe com coentros | 591 | 141 | 2 | 0 | 21 | 2 | 9 | 0 |
| | Vegetariano | Massada de soja e legumes | 824 | 197 | 2 | 0 | 30 | 2 | 14 | 0 |
| | Salada | Alface/ Beterraba/ Milho | 208 | 50 | 1 | 1 | 9 | 2 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Abóbora | 215 | 51 | 2 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Febras de porco à salsicheiro com arroz | 806 | 193 | 6 | 1 | 22 | 0 | 13 | 0 |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas com legumes e arroz | 805 | 192 | 3 | 0 | 33 | 2 | 7 | 0 |
| | Hortícolas | Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor | 99 | 24 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Gelatina | | 389 | 93 | 0 | 0 | 22 | 22 | 2 | 0 | |
| 4ª Feira | Sopa | Grão com nabiça | 366 | 87 | 2 | 0 | 13 | 2 | 4 | 0 |
| | Prato | Bacalhau à gomes de sá | 381 | 91 | 2 | 0 | 9 | 1 | 9 | 1 |
| | Vegetariano | Legumes à brás | 744 | 178 | 11 | 2 | 14 | 4 | 5 | 0 |
| | Salada | Couve roxa/ Cenoura/ Tomate | 85 | 20 | 0 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Espinafres | 240 | 57 | 2 | 0 | 8 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Frango corado com ervilhas e esparguete | 1059 | 253 | 11 | 2 | 22 | 1 | 16 | 0 |
| | Vegetariano | Esparguete com legumes e queijo ao alinho | 702 | 168 | 4 | 1 | 24 | 2 | 7 | 0 |
| | Hortícolas | Brócolos/ Couve Bruxelas/ Cenoura | 118 | 28 | 1 | 0 | 3 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Canja | 770 | 184 | 6 | 1 | 21 | 2 | 12 | 0 |
| | Prato | Rissóis de pescada com arroz tomate | 1020 | 244 | 10 | 1 | 33 | 1 | 5 | 1 |
| | Vegetariano | Rissóis de tofu com arroz tomate | 816 | 195 | 8 | 1 | 25 | 1 | 6 | 0 |
| | Salada | Pepino/ Alface/ Cenoura | 77 | 19 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Pera assada | | 170 | 41 | 0 | 0 | 9 | 9 | 0 | 0 | |

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

Ementa

De 28 novembro a 2 dezembro



| | | | V.E. (Kcal) | V.E. (Kj) | Lípidos (g) | Saturados (g) | H. Carbono (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|----------|-------------|---|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|------------|---------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | Hortaliça | 220 | 53 | 2 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Carbonara (esparguete, fiambre e cogumelos) | 1625 | 388 | 0 | 7 | 40 | 2 | 12 | 2 |
| | Vegetariano | Macarronada de seitan | 693 | 166 | 2 | 0 | 24 | 2 | 13 | 0 |
| | Salada | Alface/ tomate / Milho | 203 | 49 | 1 | 1 | 10 | 2 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Creme favas | 244 | 58 | 2 | 0 | 8 | 2 | 3 | 0 |
| | Prato | Pescada corada com batatinha assada | 403 | 96 | 2 | 0 | 11 | 1 | 8 | 0 |
| | Vegetariano | Jardineira de soja | 383 | 92 | 1 | 0 | 13 | 2 | 7 | 0 |
| | Hortícolas | Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor | 99 | 24 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Gelatina | | 389 | 93 | 0 | 0 | 22 | 22 | 2 | 0 | |
| 4ª Feira | Sopa | Feijão branco com nabiça | 485 | 116 | 3 | 0 | 16 | 2 | 6 | 0 |
| | Prato | Perna de peru de cebolada com arroz de cenoura | 805 | 193 | 5 | 1 | 25 | 1 | 12 | 0 |
| | Vegetariano | Estufadinho de legumes e ervilhas com arroz | 476 | 114 | 1 | 0 | 21 | 2 | 3 | 0 |
| | Salada | Couve roxa/ Cenoura/ Tomate | 84 | 20 | 0 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Feriado | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Hortícolas | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Caldo verde | 303 | 72 | 3 | 0 | 10 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Filetes de pescada dourados no forno com batata e macedónia | 317 | 76 | 2 | 0 | 9 | 1 | 6 | 0 |
| | Vegetariano | Tortilha de leguminosas | 587 | 140 | 4 | 1 | 19 | 2 | 7 | 0 |
| | Salada | Tomate/ Alface/ Cenoura | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| | | Pera assada | 170 | 41 | 0 | 0 | 9 | 9 | 0 | 0 |

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



Ementa

De 5 dezembro a 9 dezembro



| | | | V.E. (Kcal) | V.E. (KJ) | Lípidos (g) | Saturados (g) | H. Carbono (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|----------|-------------|---|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|------------|---------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme brócolos | 248 | 59 | 2 | 0 | 8 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Espaguete à bolonhesa | 1017 | 243 | 9 | 3 | 26 | 2 | 14 | 0 |
| | Vegetariano | Bolonhesa de soja | 1030 | 246 | 3 | 0 | 37 | 2 | 17 | 0 |
| | Salada | Alface/ tomate / Milho | 203 | 49 | 1 | 1 | 9 | 2 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Alho francês | 205 | 49 | 2 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Abrótea no forno com batata salteada | 398 | 95 | 2 | 0 | 13 | 1 | 6 | 0 |
| | Vegetariano | Crepes recheados com brócolos | 604 | 144 | 12 | 3 | 8 | 3 | 2 | 0 |
| | Hortícolas | Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor | 99 | 24 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Gelatina | | 389 | 93 | 0 | 0 | 22 | 22 | 2 | 0 | |
| 4ª Feira | Sopa | Lombardo | 230 | 55 | 2 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Perninha de frango com cotovelinhos | 1071 | 256 | 11 | 2 | 22 | 1 | 16 | 0 |
| | Vegetariano | Cotovelinhos estufados com tofu | 608 | 145 | 4 | 0 | 19 | 2 | 8 | 0 |
| | Salada | Couve roxa/ Cenoura/ Tomate | 84 | 20 | 0 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Feriado | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Hortícolas | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Juliana de legumes | 191 | 46 | 2 | 0 | 6 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Pastéis de bacalhau com arroz de feijão | 682 | 163 | 12 | 2 | 26 | 7 | 29 | 0 |
| | Vegetariano | Sonhos de legumes com arroz | 719 | 172 | 5 | 1 | 27 | 2 | 4 | 0 |
| | Salada | Tomate/ Alface/ Cenoura | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| | | Pera assada | 170 | 41 | 0 | 0 | 9 | 9 | 0 | 0 |

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



Ementa

De 12 dezembro a 16 dezembro



| | | | V.E. (Kcal) | V.E. (Kj) | Lípidos (g) | Saturados (g) | H. Carbono (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------|--|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|------------|---------------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | Couve branca | 224 | 53 | 2 | 0 | 8 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Almôndegas de aves estufadas com fusilli | 675 | 161 | 2 | 0 | 19 | 1 | 15 | 0 |
| | Vegetariano | Almôndegas de feijão com fusilli | 1120 | 268 | 7 | 1 | 40 | 2 | 10 | 0 |
| | Salada | Alface/ Tomate / Milho | 203 | 49 | 1 | 1 | 9 | 2 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Camponesa | 229 | 55 | 2 | 0 | 8 | 3 | 1 | 0 |
| | Prato | Pescada cozida com batata cozida, ovo e grão | 554 | 132 | 3 | 0 | 16 | 1 | 11 | 0 |
| | Vegetariano | Cozido de ovo (ovo, batata e grão) | 632 | 151 | 3 | 1 | 22 | 1 | 8 | 0 |
| | Hortícolas | Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor | 99 | 24 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Gelatina | | 389 | 93 | 0 | 0 | 22 | 22 | 2 | 0 | |
| 4ª Feira | Sopa | Creme ervilhas | 228 | 55 | 2 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Carne vaca guisada com arroz | 602 | 144 | 4 | 1 | 18 | 1 | 9 | 0 |
| | Vegetariano | Soja guisada com arroz | 930 | 222 | 6 | 1 | 33 | 2 | 9 | 0 |
| | Salada | Couve roxa/ Cenoura/ Tomate | 84 | 20 | 0 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Feijão vermelho com espinafres | 411 | 98 | 2 | 0 | 15 | 2 | 5 | 0 |
| | Prato | Macarrão de atum | 901 | 215 | 8 | 1 | 19 | 1 | 16 | 1 |
| | Vegetariano | Macarronada de tofu | 673 | 161 | 4 | 0 | 23 | 2 | 8 | 0 |
| | Hortícolas | Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor | 99 | 24 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Abóbora | 215 | 51 | 2 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Pá de porco estufada com puré de batata | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| | Vegetariano | Empadão de legumes | 517 | 124 | 2 | 0 | 23 | 2 | 3 | 0 |
| | Salada | Tomate/ Alface/ Cenoura | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| Maça assada | | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 | |

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.