CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário

ALMOÇO

Semana de 09 a 13 de novembro de 2026

Segunda-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	Bolonhesa (vaca/porco) com espaguete[1,6,10,12]	742	177	9,1	4,1	13,7	1,8	9,6	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja e cogumelos com esparguete[1,6,8,10,11]	897	213	4,5	0,7	20,0	5,2	19,6	0,1
Salada	Alface, cenoura e tomate	81	19	0,1	0,0	2,9	2,8	0,8	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[1,3,5,6,7,8]	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 abóbora com massinhas[1,3,6,10]	234	56	0,8	0,1	9,4	1,7	1,7	0,3
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata cozida)[3,4]	504	120	5,7	1,1	6,7	0,5	10,2	1,3
Vegetariana	Assado de lentilhas com cenoura, espinafres e batata[1,6,8,11]	381	91	2,8	0,4	11,4	1,3	3,6	0,3
Salada	Brócolos, feijão-verde e curgete salteados	227	55	3,8	0,6	2,4	1,9	1,8	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[1,3,5,6,7,8]	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 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[1,3,6,10]	326	78	4,9	3,6	2,9	0,8	5,3	0,2
Salada	Cenoura, pepino e tomate	92	22	0,3	0,0	3,1	3,0	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[1,3,5,6,7,8]	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 alho-francês	145	34	0,4	0,1	5,1	2,3	1,4	0,2
Prato	Massinha (cotovelos) de peixe (pescada) com tomate, cenoura e aromatizado com coentros[1,3,4,6,10]	416	100	4,6	0,7	3,6	0,6	10,7	0,5
Vegetariana	Massinha (cotovelos) de feijão encarnado (em molho de tomate) com coentros e legumes (cenoura e couve-flor)[1,3,6,10]	747	178	3,9	0,6	24,0	2,7	8,9	0,2
Salada	Brócolos, nabo e beringela assados	247	60	4,6	0,6	2,0	1,8	1,3	0,1
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[1,3,5,6,7,8]	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 ervilhas	199	47	0,8	0,1	7,2	1,5	1,9	0,2
Prato	Frango estufado com legumes (cenoura, batata e feijão-verde)	342	81	2,2	0,4	6,6	1,5	7,7	0,2
Vegetariana	Grão estufado, batata, cenoura, brócolos e feijão-verde	329	79	2,5	0,3	9,7	1,8	3,0	0,3
Salada	Curgete, couve branca e feijão-verde salteados	201	48	3,1	0,5	2,5	2,1	1,7	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[1,3,5,6,7,8]	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, Líp. - 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 de 16 a 20 de novembro de 2026

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Aveludado de curgete com cenoura	175	41	1,4	0,2	4,9	2,3	1,3	0,2
Prato	Saladinha de atum com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura e ovo[3,4]	567	136	8,1	1,0	7,1	1,0	10,1	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	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	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 cenoura	144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
Prato	Esparguete à carbonara (frango, cogumelos, béchamel)[1,6,10]	684	162	4,8	0,9	18,5	1,5	10,6	0,1
Vegetariana	Esparguete com soja à carbonara (soja, cogumelos, béchamel)[1,6,8,10,11]	975	233	6,6	0,9	21,6	5,3	21,3	0,1
Salada	Alface, cenoura e beterraba	83	20	0,0	0,0	3,0	2,9	0,9	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[1,3,5,6,7,8]	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 feijão branco e espinafres	181	43	0,7	0,0	6,3	1,8	1,7	0,4
Prato	Pescada assada com batata e legumes assados (brócolos, cenoura e feijão-verde)[4]	307	73	2,3	0,3	6,2	1,4	5,9	0,3
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	Couve-flor, couve-lombarda e beringela salteados	221	53	3,8	0,5	2,0	1,8	1,5	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[1,3,5,6,7,8]	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 abóbora com coentros	149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com massa macarronete[1,6,10,12]	777	184	5,5	0,1	16,2	1,2	17,5	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela)[1,3]	229	54	2,1	0,3	5,3	1,8	2,5	0,3
Salada	Alface, tomate e cenoura	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[1,3,5,6,7,8]	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 repolho e feijão catarino	187	44	0,6	0,1	6,9	2,2	1,8	0,3
Prato	Calamares com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)[1,2,3,4,7,14]	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)[1,6]	872	207	4,5	0,7	29,4	1,0	10,7	0,3
Salada	Alface e cenoura	74	18	0,0	0,0	2,6	2,4	0,8	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[1,3,5,6,7,8]	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, Líp. - 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 de 23 a 27 de novembro 2026

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de 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 Milanesa (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[1,3,5,6,7,8]	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[1,6,8,11]	164	39	0,5	0,1	6,0	2,4	1,5	0,3
Prato	Bacalhau fresco com cebolada, batata e legumes assados[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)[1,6,8,11]	356	85	3,4	0,5	7,8	2,0	4,1	0,2
Salada	Alface e cenoura	74	18	0,0	0,0	2,6	2,4	0,8	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[1,3,5,6,7,8]	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	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco[7]	697	166	6,2	2,2	15,3	0,4	11,7	0,2
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e feijão branco com arroz[7]	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[1,3,5,6,7,8]	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 de salmão com tomate (massa espiral, milho e cenoura aos cubos)[1,4,6,10]	959	229	12,0	2,2	19,9	1,5	9,5	0,2
Vegetariana	Massinha de seitan com tomate, coentros e legumes salteados (cenoura e brócolos)[1,3,6,10]	366	87	3,3	0,5	5,8	1,6	7,5	0,3
Salada	Couve-lombarda, feijão verde e curgete assados	201	49	3,1	0,5	2,2	1,9	1,8	0,1
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[1,3,5,6,7,8]	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	158	37	0,5	0,1	5,7	2,1	1,5	0,3
Prato	Pá de porco (fatiada) estufada com pimento e arroz de ervilhas	638	153	5,8	1,4	14,3	1,0	9,7	0,2
Vegetariana	Moussaka de lentilhas com arroz branco[1,3,6,7,8,11]	647	154	5,6	1,3	18,9	1,2	5,7	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	87	21	0,1	0,0	2,7	2,7	1,2	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[1,3,5,6,7,8]	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, Líp. - 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 de 30 de novembro a 04 de dezembro de 2026

Segunda-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	Atum com ervas aromáticas, massa penne 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 penne e legumes salteados[1,6,10]	218	52	2,1	0,3	4,3	1,5	2,6	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e beringela salteados	254	61	4,6	0,6	2,5	2,2	1,2	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[1,3,5,6,7,8]	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 2									
Prato									
Vegetariana	FERIADO								
Salada									
Sobremesa									
Pão									

Quarta-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	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[3,6,7]	989	257	11,0	3,0	21,8	0,6	11,5	0,5
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 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[1,3,5,6,7,8]	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	Juliana de legumes (couve-lombarda e cenoura)	136	33	0,4	0,0	4,7	2,2	1,2	0,3
Prato	Perna de frango assada com limão e arroz de cenoura	772	184	5,4	0,9	20,0	0,4	12,2	0,2
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete e grão	397	94	2,2	0,4	12,9	1,2	3,9	0,1
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[1,3,5,6,7,8]	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 com coentros	168	40	0,5	0,1	6,7	2,5	1,1	0,3
Prato	Almôndegas de aves de cebolada com massa espiral[1,6,10,12]	845	202	9,7	0,6	17,5	1,8	10,6	0,8
Vegetariana	Tofu de cebolada com fusilli[1,6,10]	326	78	4,9	3,6	2,9	0,8	5,3	0,2
Salada	Alface, tomate e beterraba	87	21	0,1	0,0	2,7	2,7	1,2	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[1,3,5,6,7,8]	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, Líp. - 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 de 07 a 11 de dezembro 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	Omelete de queijo com arroz de ervilhas[3,7]	953	228	12,2	2,9	18,8	0,5	10,5	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e cenoura com esparguete[1,6,8,10,11]	391	94	3,9	0,6	9,5	1,5	3,8	0,4
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[1,3,5,6,7,8]	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									
Prato									
Vegetariana									
Salada	FERIADO								
Sobremesa									
Pão									

Quarta-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	Strogonoff de peru e cogumelos com esparguete[1,6,10]	586	140	5,4	0,8	12,6	0,8	12,1	0,2
Vegetariana	Strogonoff de tofu e cogumelos com esparguete[1,6,10]	466	112	5,8	3,6	9,7	0,9	6,4	0,1
Salada	Alface, cenoura e tomate	81	19	0,1	0,0	2,9	2,8	0,8	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[1,3,5,6,7,8]	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	Lombos de pescada à Mediterrânea (com tomate, pimento e azeitona)[4,12]	630	150	4,6	0,7	16,6	0,6	10,0	0,4
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	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[1,3,5,6,7,8]	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 couve-lombarda e cenoura	139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
Prato	Pá de porco fatiado com massa espiral[1,6,10]	625	150	9,1	2,2	3,8	0,3	13,0	0,4
Vegetariana	Feijão manteiga de cebolada e tomate com massa espiral[1,6,10]	897	213	4,5	0,7	29,0	2,4	10,0	0,4
Salada	Alface e beterraba	78	19	0,0	0,0	2,7	2,7	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[1,3,5,6,7,8]	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, Líp. - 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 de 14 a 18 de dezembro 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[1,6,8,11]	860	204	4,3	0,6	34,0	1,0	5,9	0,3
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[1,3,5,6,7,8]	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	Peru guisado com ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e esparguete[1,6,10]	421	100	3,8	0,9	8,6	1,7	6,8	0,1
Vegetariana	Guisadinho de ervilhas, cenoura, alho francês, curgete e esparguete[1,6,10]	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[1,3,5,6,7,8]	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)[1,3]	193	46	0,5	0,0	6,8	1,8	2,3	0,3
Prato	Bacalhau fresco com cebolada com puré de batata[4,7]	320	76	3,7	1,3	5,5	1,0	5,0	0,9
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 curgete salteados	242	58	4,5	0,7	2,2	2,0	1,5	0,1
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[1,3,5,6,7,8]	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 cenoura	149	35	0,5	0,1	5,6	2,4	1,2	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	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[1,3,5,6,7,8]	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 espinafres	148	35	0,8	0,1	4,8	1,5	1,4	0,2
Prato	Frango assado no forno com batata pála-pála e arroz	1398	334	16,4	2,2	33,0	0,2	12,5	0,3
Vegetariana	Seitan no forno com batata pála-pála e arroz[1,6]	1643	393	20,3	2,6	40,0	0,4	11,1	0,4
Salada	Alface, tomate e beterraba	87	21	0,1	0,0	2,7	2,7	1,2	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[1,3,5,6,7,8]	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, Líp. - 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 de 21 a 25 de dezembro 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	Chili de carne (vaca) com milho, pimento e arroz branco	971	232	10,0	3,2	25,5	1,2	9,1	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (cenoura, tomate, soja, pimento, milho, feijão encarnado) com arroz branco[1,6,8,11]	1131	269	4,2	0,5	41,6	0,7	12,3	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[1,3,5,6,7,8]	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	Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo, cenoura[3,4]	606	145	9,1	1,2	7,1	0,9	10,8	0,5
Vegetariana	Salada de quinoa com grão e legumes (alho francês, cenoura e couve-flor)[1,6,8,11]	528	126	4,3	0,6	15,3	2,4	4,8	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[1,3,5,6,7,8]	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 couve-lombarda e cenoura	139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
Prato	Feijoada (porco, frango, feijão manteiga, cenoura e repolho) com arroz branco	401	96	4,2	1,0	6,3	1,2	10,3	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão manteiga, cogumelos, repolho e cenoura) com arroz branco	229	55	2,6	0,4	7,9	1,7	2,2	0,3
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[1,3,5,6,7,8]	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 couve-flor e feijão branco	158	37	0,5	0,1	5,7	2,1	1,5	0,3
Prato	Salmão no forno com molho de limão e massa fusilli tricolor[1,4,6,10]	1162	278	16,6	3,0	20,5	0,2	11,2	0,2
Vegetariana	Seitan no forno com molho de limão e legumes (brócolos e cenoura) com massa fusilli tricolor[1,6,10]	651	155	4,5	0,7	16,5	1,8	11,0	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	91	21	0,3	0,0	2,3	2,1	1,6	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[1,3,5,6,7,8]	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									
Prato									
Vegetariana	NATAL								
Salada									
Sobremesa									
Pão									

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, Líp. - 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 de 28 de dezembro de 2026 a 01 de janeiro de 2027

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de repolho e feijão catarino	187	44	0,6	0,1	6,9	2,2	1,8	0,3
Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura[1,2,3,4,6,7,9,12,14]	981	234	8,7	1,2	33,3	2,0	4,7	0,7
Vegetariana	Salsichas vegetarianas enroladas em couve-lombarda com arroz de cenoura[1,3,5,6,7,8,9,10]	853	205	14,4	1,4	10,2	0,9	7,8	1,1
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[1,3,5,6,7,8]	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 cenoura	144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
Prato	Perna de peru estufada com cenoura, ervilhas e feijão verde com esparguete[1,6,10]	487	116	4,4	1,0	10,0	1,8	7,7	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos e esparguete[1,6,10]	489	117	5,1	3,7	10,2	0,9	6,7	0,1
Salada	Beterraba, couve-roxa e milho	559	132	1,5	0,2	24,3	2,3	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	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	Creme de curgete e couve-coração	137	33	0,4	0,1	4,9	2,5	1,2	0,2
Prato	Salada de atum com grão (batata, coentros)[4]	658	157	9,5	0,8	10,3	0,8	10,9	0,6
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cenoura, alho francês e batata[1,6,8,11]	344	82	2,4	0,3	10,7	1,7	3,2	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[7]	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[1,3,5,6,7,8]	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	Aveludado de couve-flor com cenoura	147	35	0,4	0,1	5,3	2,4	1,3	0,3
Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa espiral[1,6,10]	853	204	8,5	2,0	17,0	1,3	14,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres e soja com massa espiral[1,5,6,7,8,10,11,12]	1017	241	4,7	0,7	25,7	5,3	20,6	0,2
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[1,3,5,6,7,8]	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									
Prato									
Vegetariana	ANO NOVO								
Salada									
Sobremesa									
Pão									

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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas