CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

ALMOÇO

Semana de 02 a 06 de novembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde com cenoura	154	36	0,6	0,0	5,5	2,4	1,2	0,3
Prato	Empadão de arroz com cavala[4]	653	156	5,0	0,8	15,7	1,1	11,0	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas[1,6,8,11]	620	148	3,1	0,4	24,0	1,5	4,5	0,4
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)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Terça		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Frango à Brás (batata palha)[3]	1230	294	18,6	2,3	19,6	0,6	11,5	0,5
Vegetariana	Feijão branco com cogumelos, abóbora e alho francês gratinados no forno com batata[6]	504	120	2,8	0,4	16,0	1,5	6,0	0,1
Salada	Alface, cenoura e tomate	83	20	0,1	0,0	3,0	2,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de alho francês	164	39	0,6	0,1	5,8	2,4	1,4	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com esparguete[1,2,3,4,6,7,10,14]	975	231	5,0	0,8	34,3	0,9	11,5	0,9
Vegetariana	Soja estufada com cogumelos e tomate, com esparguete[1,5,6,8,11,12]	663	158	3,0	0,5	15,1	4,6	14,5	0,2
Salada	Juliana de couve coração, couve roxa e beterraba	113	27	0,1	0,0	3,6	3,4	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de espinafres	172	41	0,9	0,1	5,9	1,7	1,4	0,2
Prato	Paella de carne de porco (arroz, pimento, cebola, tomate, açafrão)	745	178	6,4	1,6	18,3	0,8	11,3	0,2
Vegetariana	Paella de lentilhas com pimento, cenoura, alho francês, cebola, tomate, açafrão)[1,6,8,11]	479	114	2,3	0,3	18,2	1,8	3,7	0,3
Salada	Brócolos, nabo e cenoura cozidos	97	23	0,3	0,0	2,6	2,4	1,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas[1,3,6,10]	263	62	1,0	0,1	10,6	1,6	1,9	0,3
Prato	Salada de salmão, batata e macedónia[4]	699	167	11,4	2,1	8,1	0,7	8,2	0,1
Vegetariana	Grão crocante no forno com cogumelos, orégãos e batata	434	104	3,3	0,5	13,3	0,9	3,8	0,3
Salada	Couve-flor, curgete e couve de bruxelas cozidos	122	29	0,7	0,2	2,7	2,4	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
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
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO
Semana de 09 a 13 de novembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão	199	47	0,8	0,1	7,3	2,0	1,6	0,3
Prato	Almôndegas de aves com esparguete[1,2,3,6,7,8,10,11,12,14]	632	151	6,8	0,4	13,6	2,1	7,8	0,7
Vegetariana	Almôndegas de grão com esparguete[1,6,10]	541	128	3,1	0,4	19,0	2,1	4,5	0,3
Salada	Alface, cenoura e beterraba	87	21	0,0	0,0	3,1	3,0	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	161	38	0,6	0,1	6,1	2,3	1,0	0,3
Prato	Arroz de peixe malandrinho (pescada) com coentros[4]	590	140	3,4	0,5	17,1	0,8	9,8	0,3
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com arroz de tomate	521	124	2,9	0,4	20,6	1,2	2,9	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e curgete cozidos	98	23	0,2	0,1	2,8	2,4	1,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e curgete	162	39	0,7	0,1	5,8	2,1	1,4	0,3
Prato	Perna de peru no forno com massa espiral[1,6,10]	947	226	10,1	2,5	16,7	0,8	16,6	0,3
Vegetariana	Macarrão com soja grossa, molho de tomate e orégãos[1,6,8,10,11]	486	117	7,0	1,0	6,3	1,9	5,8	0,3
Salada	Couve roxa, tomate e pepino	110	26	0,2	0,0	3,4	3,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	164	39	0,7	0,1	6,2	2,0	1,1	0,3
Prato	Pescada de cebolada no forno com batata corada[4]	353	84	2,5	0,4	7,4	1,1	7,3	0,2
Vegetariana	Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)[1,6]	296	71	3,0	2,3	5,6	1,4	4,4	0,1
Salada	Brócolos, couve de bruxelas e curgete cozidos	125	30	0,8	0,2	2,5	2,2	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	163	39	0,7	0,1	5,9	2,1	1,2	0,2
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, cenoura e ervilhas)[6,7,10]	592	141	4,4	1,0	15,2	1,1	9,2	0,3
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (salsichas seitan/tofu, cenoura, curgete e ervilhas)[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	595	143	7,8	0,8	10,4	1,3	6,0	0,5
Salada	Alface, couve roxa e tomate	102	24	0,1	0,0	3,3	2,9	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
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
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO
Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve-flor	163	39	0,7	0,1	6,0	2,0	1,2	0,3
Prato	Saladinha de cavala, feijão-frade, batata cozida, cenoura e milho[4]	553	132	5,5	0,8	9,3	1,1	10,5	0,8
Vegetariana	Seitan estufado com arroz alegre (ervilhas e milho)[1,6]	759	181	4,0	0,6	24,6	0,9	10,2	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	75	18	0,3	0,1	2,3	2,3	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	153	37	0,9	0,1	4,9	1,5	1,4	0,2
Prato	Jardineira de vaca (batata, vaca aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde)	586	140	8,0	2,7	6,3	1,2	9,8	0,2
Vegetariana	Beringela recheada no forno (soja, beringela, cenoura) com queijo[1,5,6,7,8,11,12]	501	119	3,2	1,2	5,8	4,6	14,2	0,3
Salada	Brócolos, nabo e curgete cozidos	88	21	0,4	0,1	1,9	1,7	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com coentros	164	39	0,7	0,1	6,2	2,0	1,1	0,3
Prato	Massada de peixe com coentros (cotovelos, pescada)[1,4,6,10]	588	140	4,1	0,6	13,5	1,3	11,8	0,3
Vegetariana	Estufadinho de ervilhas, cenoura, curgete e massa cotovelos[1,6,10]	370	88	2,0	0,3	11,0	1,9	4,2	0,1
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozidos	109	26	0,2	0,0	3,3	2,7	1,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja com massinha[1,6,10]	577	137	3,4	0,7	9,1	1,0	17,0	0,6
Sopa 2	Sopa feijão verde	165	39	0,7	0,1	6,0	2,1	1,3	0,3
Prato	Arroz de aves no forno (frango e peru)	860	205	6,8	1,5	22,2	0,2	13,2	0,3
Vegetariana	Legumes no forno gratinados (cenoura, feijão manteiga e brócolos) com arroz branco[6]	963	230	6,9	1,5	29,1	1,7	10,9	0,5
Salada	Couve roxa, cenoura e pepino	110	26	0,1	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura	192	45	0,7	0,1	7,2	2,0	1,5	0,3
Prato	Bacalhau à Brás (batata palha, ovo e bacalhau)[3,4]	1169	279	17,5	2,1	19,0	0,5	11,0	1,4
Vegetariana	Alho francês às Brás (batata palha, alho francês, espinafres e cogumelos)[3]	920	220	14,5	1,8	16,0	0,8	5,5	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e couve lombardo cozidos	99	23	0,2	0,0	2,1	1,9	1,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
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
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO
Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	153	36	0,7	0,1	5,2	2,0	1,3	0,3
Prato	Bolonhesa (vaca/porco) com espaguete[1,6,10,12]	810	194	10,2	4,8	14,0	1,5	11,1	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete [1,5,6,8,10,11,12]	1058	252	4,9	0,7	24,2	6,6	23,5	0,2
Salada	Alface, beterraba e pepino	83	20	0,1	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com grão	187	44	0,8	0,1	6,9	1,9	1,5	0,3
Prato	Filetes de pescada com molho de coentros com batata cozida[4]	440	104	3,2	0,5	8,5	0,6	9,9	0,2
Vegetariana	Salada de batata com feijão frade, cenoura e couve-flor	706	167	2,7	0,5	25,0	2,3	8,4	0,2
Salada	Feijão verde, cenoura e brócolos	114	27	0,3	0,1	3,1	2,5	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração	151	36	0,6	0,1	5,5	2,5	1,1	0,2
Prato	Frango assado com arroz de feijão	761	181	5,1	0,9	19,8	0,4	13,1	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cenoura, alho francês e arroz	508	121	2,5	0,4	19,4	1,6	3,9	0,3
Salada	Beterraba, tomate e couve roxa	109	26	0,1	0,0	3,7	3,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de brócolos	155	37	0,6	0,1	5,5	2,1	1,3	0,3
Prato	Paloco com natas[1,4,7]	1345	322	20,7	4,6	25,3	1,4	7,9	0,5
Vegetariana	Gratinado de seitan no forno (batata aos cubos, alho francês, couve-flor, brócolos)[1,6]	372	89	3,5	0,5	8,8	1,2	6,7	0,2
Salada	Alface, beterraba e cenoura	87	21	0,0	0,0	3,1	3,0	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (couve-lombarda e cenoura)	148	35	0,6	0,1	5,1	1,8	1,3	0,3
Prato	Pá de porco no forno (fatiada) com macarronete[1,6,10]	517	124	7,1	1,8	3,4	0,8	11,4	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com macarronete[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	713	171	8,7	1,8	7,9	2,1	11,8	1,1
Salada	Cenoura, tomate e pepino	92	22	0,2	0,0	3,1	2,9	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
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
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO
Semana de 30 de novembro a 04 de dezembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	163	39	0,7	0,1	6,0	2,0	1,2	0,3
Prato	Empadão (arroz) de atum com cenoura[4]	751	179	9,7	0,7	15,5	1,1	11,4	0,6
Vegetariana	Tofu salteado com arroz de cenoura[1,6]	496	118	5,0	4,0	11,5	0,8	6,3	0,2
Salada	Alface, couve roxa e tomate	102	24	0,1	0,0	3,3	2,9	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada	FERIADO								
Sobremesa									
Pão									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	156	37	0,7	0,1	5,7	2,0	1,2	0,2
Prato	Salada de pescada com batata, ovo e feijão frade[3,4]	499	119	4,7	0,9	8,3	0,5	10,4	0,3
Vegetariana	Salada de feijão frade com tofu, batata e ervas aromáticas[1,6]	426	102	4,3	3,5	8,8	0,7	6,3	0,1
Salada	Feijão-verde, cenoura e nabo cozidos	106	25	0,2	0,0	3,3	2,7	1,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres	181	43	0,7	0,1	6,1	2,0	1,7	0,4
Prato	Rancho de porco com grão, couve-lombarda, cenoura e massa macarronete[1,6,10]	378	91	4,2	1,0	4,4	1,3	7,8	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, couve-lombarda, cubos de seitan, cenoura e grão)[1,6,10]	357	85	2,7	0,4	6,9	1,4	7,2	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	91	21	0,3	0,1	2,3	2,1	1,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa	157	37	0,7	0,1	5,4	2,2	1,4	0,3
Prato	Salmão estufado com cenoura e arroz de coentros[4]	908	217	12,6	2,3	16,4	0,9	9,0	0,3
Vegetariana	Ratatouille estufado com feijão encarnado e arroz de coentros	464	110	1,7	0,3	16,3	2,0	5,4	0,1
Salada	Couve-flor, feijão-verde e nabo cozidos	105	25	0,3	0,1	2,9	2,3	1,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
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
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO
Semana de 07 a 11 de dezembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	194	46	0,7	0,1	6,7	1,9	1,8	0,2
Prato	Chili de carne picada (feijão catarino, cenoura e pimento) com arroz[6,12]	742	177	6,6	3,0	19,3	1,3	9,2	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano (soja, feijão catarino, cogumelos, cenoura, milho e curgete) com arroz[1,5,6,8,11,12]	661	157	2,2	0,3	20,9	3,0	11,0	0,1
Salada	Alface, beterraba e pepino	83	20	0,1	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada	FERIADO								
Sobremesa									
Pão									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	165	39	0,7	0,1	6,2	2,0	1,1	0,3
Prato	Esparguete à carbonara (frango, cogumelos, cenoura e milho)[1,6]	573	137	4,6	0,7	16,0	1,2	9,0	0,2
Vegetariana	Quiche de legumes (cogumelos, cenoura, espinafres e tomate)[1,3,6,7]	583	141	10,3	3,1	9,4	1,1	3,3	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	83	20	0,1	0,0	3,0	2,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor com coentros	163	39	0,7	0,1	6,0	2,0	1,2	0,3
Prato	Saladinha de bacalhau com grão[4]	531	127	5,4	0,8	4,5	0,3	14,3	0,5
Vegetariana	Salteado de quinoa com legumes (espinafres, cogumelos, abóbora)[1,6,8,11]	409	98	4,1	0,6	10,7	1,4	3,4	0,2
Salada	Couve-roxa, cenoura e cebola	113	27	0,0	0,0	3,7	3,2	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com espinafres	153	36	0,7	0,1	5,2	2,0	1,3	0,3
Prato	Bifanas de porco com massa espiral[1,6,10]	713	170	7,1	1,9	12,3	1,2	13,6	0,3
Vegetariana	Hambúrguer cogumelos com massa espiral[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	1029	245	9,0	1,9	22,8	2,9	14,4	1,0
Salada	Beterraba, couve roxa e pepino	107	25	0,1	0,0	3,4	3,1	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
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
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

ALMOÇO

Semana de 14 a 18 de dezembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho	152	36	0,7	0,1	5,4	2,1	1,3	0,3
Prato	Empadão de arroz com cavala[4]	835	199	7,7	1,2	18,2	0,6	13,7	0,9
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com arroz de cenoura	466	111	2,9	0,4	17,4	1,2	2,6	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	75	18	0,3	0,1	2,3	2,3	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de brócolos	155	37	0,6	0,1	5,5	2,1	1,3	0,3
Prato	Jardineira de frango (batata, frango, ervilhas e cenoura)	387	92	2,4	0,4	6,9	1,3	9,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)[1,6]	296	71	3,0	2,3	5,6	1,4	4,4	0,1
Salada	Brócolos, feijão-verde e nabo cozidos	112	27	0,4	0,1	2,7	2,1	1,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com coentros	228	54	1,0	0,1	8,3	2,1	1,8	0,4
Prato	Pescada de cebolada com arroz de tomate[4]	550	131	3,2	0,4	16,1	0,9	9,1	0,3
Vegetariana	Salsichas vegetarianas enroladas em couve-lombarda com arroz branco[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	863	207	13,1	1,3	14,0	0,8	7,5	1,0
Salada	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura cozidos	93	22	0,1	0,0	2,3	2,1	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora	155	37	0,7	0,1	5,7	2,0	1,1	0,3
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e massa espiral[1,6,10]	573	138	6,6	1,5	10,8	1,1	10,3	0,2
Vegetariana	Estufado de soja com cenoura e massa espiral[1,6,8,10,11]	607	145	5,5	0,8	15,8	2,8	6,4	0,3
Salada	Couve roxa, tomate e pepino	110	26	0,2	0,0	3,4	3,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	161	38	0,6	0,1	6,1	2,3	1,0	0,3
Prato	Atum à brás (batata palha, ovo, atum)[3,4]	1302	312	22,2	2,3	17,9	0,5	13,1	0,8
Vegetariana	Cubinhos de seitan assado com ervas aromáticas, arroz e batata pála-pála[1,6]	1441	345	16,5	2,2	35,2	0,4	12,4	0,5
Salada	Alface, beterraba e cenoura	87	21	0,0	0,0	3,1	3,0	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
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
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

ALMOÇO

Semana de 21 a 25 de dezembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e curgete	162	39	0,7	0,1	5,8	2,1	1,4	0,3
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete[1,6,10,12]	877	209	8,6	0,6	16,9	1,2	15,8	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com esparguete[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	1030	246	9,1	1,9	22,8	2,8	14,2	1,0
Salada	Alface, cenoura e tomate	83	20	0,1	0,0	3,0	2,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-coração com grão	197	47	0,8	0,1	7,0	2,5	1,7	0,3
Prato	Bacalhau fresco no forno com batata e cenoura assada[4]	375	89	2,5	0,4	8,6	1,2	7,4	0,2
Vegetariana	Seitan assado com alho, limão e ervas, com batata assada[1,6]	551	132	3,9	0,6	13,2	0,9	9,9	0,3
Salada	Couve-flor, feijão-verde e nabo cozidos	105	25	0,3	0,1	2,9	2,3	1,4	0,2
Sobremesa	Arroz doce[7]	832	196	1,0	0,5	41,2	22,8	5,2	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	147	35	0,5	0,1	4,9	2,4	1,5	0,3
Prato	Feijoada de porco (feijão encarnado, carne de porco, cenoura, couve-lombarda) com arroz branco	595	142	4,0	1,0	15,5	1,3	9,5	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, cogumelos, couve-lombarda) com arroz branco	622	148	2,2	0,3	23,8	1,1	6,3	0,2
Salada	Brócolos, curgete e couve de bruxelas cozidos	125	30	0,8	0,2	2,5	2,2	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	165	39	0,7	0,1	6,2	2,0	1,1	0,3
Prato	Massada de peixe com coentros (cotovelos, pescada)[1,4,6,10]	588	140	4,1	0,6	13,5	1,3	11,8	0,3
Vegetariana	Cotovelos gratinados com lentilhas, alho francês e cenoura[1,6,10]	349	85	5,0	0,7	7,6	1,7	3,9	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e curgete cozidos	98	23	0,2	0,1	2,8	2,4	1,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada	NATAL								
Sobremesa									
Pão									

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
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

EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

ALMOÇO

Semana de 28 de dezembro de 2026 a 01 de janeiro de 2027

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde com cenoura	169	40	0,6	0,1	6,2	2,4	1,3	0,3
Prato	Empadão de arroz com cavala[4]	835	199	7,7	1,2	18,2	0,6	13,7	0,9
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas	503	120	2,5	0,4	19,0	1,2	3,9	0,3
Salada	Couve roxa, cenoura e pepino	110	26	0,1	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	194	46	0,7	0,1	6,7	1,9	1,8	0,2
Prato	Frango à Brás (batata palha)[3]	1230	294	18,6	2,3	19,6	0,6	11,5	0,5
Vegetariana	Feijão branco com cogumelos, abóbora e alho francês gratinados no forno com batata[6]	504	120	2,8	0,4	16,0	1,5	6,0	0,1
Salada	Alface, cenoura e tomate	83	20	0,1	0,0	3,0	2,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	163	39	0,7	0,1	5,9	2,1	1,2	0,2
Prato	Salada de salmão, cotovelos e macedónia[1,4,6,10]	960	230	14,6	2,7	13,9	1,0	11,0	0,2
Vegetariana	Soja estufada com cogumelos e tomate, com cotovelos[1,5,6,8,10,11,12]	489	116	4,4	0,6	12,5	2,2	5,2	0,2
Salada	Juliana de couve coração, couve roxa e beterraba	113	27	0,1	0,0	3,6	3,4	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	163	39	0,8	0,1	5,5	1,8	1,4	0,3
Prato	Paella de carne de porco (arroz, pimento, cebola, tomate, açafrão)	743	177	6,3	1,6	18,3	0,8	11,2	0,2
Vegetariana	Paella de lentilhas com pimento, cenoura, alho francês, cebola, tomate, açafrão)	479	114	2,3	0,3	18,2	1,8	3,7	0,3
Salada	Brócolos, nabo e cenoura cozidos	97	23	0,3	0,0	2,6	2,4	1,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana	ANO NOVO								
Salada									
Sobremesa									
Pão									

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
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