

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário  
ALMOÇO - SEMANA 8  
Semana de 20 a 24 de abril de 2026



|                      |  | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|----------------------|--|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| <b>Segunda-Feira</b> |  |          |            |           |                 |         |             |            |          |
| Sopa                 | Aveludado de couve-flor com cenoura  | 147      | 35         | 0,4       | 0,1             | 5,3     | 2,4         | 1,3        | 0,3      |
| Prato                | Panados de pescada no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,6,7,10,14</sup>                           | 881      | 211        | 11,7      | 1,6             | 21,3    | 1,7         | 4,8        | 0,9      |
| Vegetariana          | Salsichas vegetarianas enroladas em couve-lombarda com arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup> | 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 <sup>1,8,11</sup>   | 1138     | 269        | 1,3       | 0,2             | 53,8    | 2,9         | 8,9        | 0,9      |
| <b>Terça-Feira</b>   |  |          |            |           |                 |         |             |            |          |
| 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 <sup>1,6,10</sup>           | 393      | 94         | 4,3       | 1,0             | 6,5     | 1,5         | 6,5        | 0,2      |
| Vegetariana          | Tofu com bebida vegetal de soja e cogumelos com massa esparguete <sup>1,6,10,12</sup>                  | 430      | 102        | 4,5       | 3,0             | 9,0     | 1,3         | 6,0        | 0,1      |
| Salada               | Cenoura, ervilhas e feijão verde cozidos   | 559      | 132        | 1,5       | 0,2             | 24,3    | 2,3         | 3,9        | 0,0      |
| Sobremesa            | Fruta da época (3 variedades)  | 263      | 62         | 0,5       | 0,1             | 13,1    | 13,1        | 0,2        | 0,0      |
| Pão                  | Pão de mistura <sup>1,8,11</sup>   | 1138     | 269        | 1,3       | 0,2             | 53,8    | 2,9         | 8,9        | 0,9      |
| <b>Quarta-Feira</b>  |  |          |            |           |                 |         |             |            |          |
| Sopa                 | Creme de curgete e couve-coração   | 137      | 33         | 0,4       | 0,1             | 4,9     | 2,5         | 1,2        | 0,2      |
| Prato                | Meia desfeita de bacalhau com grão (batata, coentros) <sup>4</sup>                                     | 437      | 104        | 2,4       | 0,4             | 9,1     | 0,6         | 10,8       | 0,3      |
| Vegetariana          | Estufado de grão, cenoura, alho francês e batata   | 344      | 82         | 2,4       | 0,3             | 10,7    | 1,7         | 3,2        | 0,2      |
| Salada               | Couve-flor, cenoura e brócolos   | 79       | 19         | 0,4       | 0,1             | 2,1     | 2,1         | 1,2        | 0,0      |
| Sobremesa            | Pudim de caramelo <sup>7</sup>   | 128      | 31         | 0,8       | 0,5             | 4,0     | 3,6         | 1,7        | 0,1      |
| Sobremesa 2          | Fruta da época (3 variedades)  | 263      | 62         | 0,5       | 0,1             | 13,1    | 13,1        | 0,2        | 0,0      |
| Pão                  | Pão de mistura <sup>1,8,11</sup>   | 1138     | 269        | 1,3       | 0,2             | 53,8    | 2,9         | 8,9        | 0,9      |
| <b>Quinta-Feira</b>  |  |          |            |           |                 |         |             |            |          |
| Sopa                 | Creme de abóbora com coentros  | 149      | 35         | 0,7       | 0,1             | 5,4     | 1,7         | 1,2        | 0,2      |
| Prato                | Carne de porco aos cubos estufada com massa espiral <sup>1,6,10</sup>                                  | 812      | 194        | 8,2       | 2,1             | 14,8    | 1,2         | 14,5       | 0,2      |
| Vegetariana          | Hambúrguer de espinafres e soja com massa espiral <sup>1,6,7,8,10,11,12</sup>                          | 1017     | 241        | 4,7       | 0,7             | 25,7    | 5,3         | 20,6       | 0,2      |
| Salada               | Alface, couve roxa e tomate  | 79       | 19         | 0,4       | 0,1             | 2,1     | 2,1         | 1,2        | 0,0      |
| Sobremesa            | Fruta da época (3 variedades)  | 263      | 62         | 0,5       | 0,1             | 13,1    | 13,1        | 0,2        | 0,0      |
| Pão                  | Pão de mistura <sup>1,8,11</sup>   | 1138     | 269        | 1,3       | 0,2             | 53,8    | 2,9         | 8,9        | 0,9      |
| <b>Sexta-Feira</b>   |  |          |            |           |                 |         |             |            |          |
| Sopa                 | Sopa de repolho e feijão catarino  | 187      | 44         | 0,6       | 0,1             | 6,9     | 2,2         | 1,8        | 0,3      |
| Prato                | Atum à Brás <sup>3,4</sup>   | 1339     | 320        | 23,0      | 2,5             | 18,5    | 0,5         | 12,8       | 0,8      |
| Vegetariana          | Salada de quinoa com lentilhas e legumes (brócolos e cenoura) <sup>1,6,8,11</sup>                      | 566      | 135        | 4,4       | 0,6             | 16,7    | 2,2         | 5,5        | 0,3      |
| Salada               | Brócolos, cenoura e curgete cozidos  | 91       | 21         | 0,3       | 0,0             | 2,3     | 2,1         | 1,6        | 0,2      |
| Sobremesa            | Fruta da época (3 variedades)  | 263      | 62         | 0,5       | 0,1             | 13,1    | 13,1        | 0,2        | 0,0      |
| Pão                  | Pão de mistura <sup>1,8,11</sup>   | 1138     | 269        | 1,3       | 0,2             | 53,8    | 2,9         | 8,9        | 0,9      |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

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

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

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



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



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

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

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

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

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

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



### Segunda-Feira

|             |   | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>g |
|-------------|---|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| Sopa        | Sopa de nabo, alho francês e curgete  | 144      | 34         | 0,5       | 0,1             | 5,0     | 2,2         | 1,3        | 0,2      |
| Prato       | Panados de porco no forno com esparguete à Milanese (tomate e pimento) <sup>1,3,6,10,12</sup> | 872      | 207        | 5,4       | 1,0             | 32,6    | 3,4         | 6,3        | 0,9      |
| Vegetariana | Hambúrguer de quinoa e cogumelos no forno com arroz de cenoura <sup>1,6,8,11</sup>            | 836      | 198        | 4,8       | 0,6             | 32,5    | 1,7         | 5,0        | 0,2      |
| Salada      | Alface, 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 <sup>1,8,11</sup>  | 1138     | 269        | 1,3       | 0,2             | 53,8    | 2,9         | 8,9        | 0,9      |

### Terça-Feira

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

### Quarta-Feira

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

### Quinta-Feira

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

### Sexta-Feira

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

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

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

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

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

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



Segunda-Feira

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

Terça-Feira

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

Quarta-Feira

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

Quinta-Feira

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

Sexta-Feira

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

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

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

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

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

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



### Segunda-Feira

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

### Terça-Feira

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

### Quarta-Feira

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

### Quinta-Feira

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

### Sexta-Feira

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

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

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

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

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

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



Segunda-Feira

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

Terça-Feira

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

Quarta-Feira

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

Quinta-Feira

**FERIADO**  
CORPO DE DEUS

Sexta-Feira

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

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

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

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

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

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



**geral**

**Segunda-Feira**

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

**Terça-Feira**

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

**Quarta-Feira**

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

**FERIADO**  
**DIA DE PORTUGAL**

**Quinta-Feira**

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

**Sexta-Feira**

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

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

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

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

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