



C.M.SEIXAL  
Semana de 22 a 26 de Abril de 2019  
Almoço

|                                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>                 |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa                           | Alho francês   | 143        | 34           | 1,2         | 0,2            | 4,3       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato                          | Empadão de vitela com arroz <sup>1,3,4,5,6</sup>         | 1021       | 243          | 10,5        | 3,6            | 21,9      | 1,0           | 14,8         | 0,3        |
| Salada                         | Alface e cenoura   | 116        | 28           | 0,4         | 0,1            | 2,2       | 1,9           | 2,5          | 0,0        |
| Vegetariana                    | Arroz de soja com cogumelos <sup>1,3,6</sup>             | 1075       | 254          | 2,5         | 0,3            | 37,2      | 1,8           | 19,5         | 0,2        |
| Sobremesa                      | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Terça</b>                   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa                           | Camponesa  | 347        | 83           | 1,5         | 0,1            | 12,6      | 1,0           | 4,3          | 0,1        |
| Prato                          | Atum á camponês (massa e legumes) <sup>3,4,5,6,7,8</sup> | 775        | 184          | 4,8         | 0,5            | 24,4      | 0,5           | 9,7          | 0,5        |
| Salada                         | Couve-flor cozida  | 84         | 20           | 0,4         | 0,1            | 2,4       | 0,6           | 1,2          | 0,0        |
| Vegetariana                    | Soja estufada com legumes e massa <sup>1,6,8,11</sup>    | 911        | 215          | 1,9         | 0,2            | 39,1      | 0,8           | 9,2          | 0,2        |
| Sobremesa                      | Fruta da época/ pudim caramelo                           | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>                  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa                           | Nabiças  | 154        | 37           | 1,3         | 0,2            | 4,9       | 1,3           | 0,9          | 0,1        |
| Prato                          | Frango á brás <sup>3,4,5,6,7,8,9,10</sup>                | 842        | 199          | 3,0         | 0,7            | 23,5      | 1,3           | 19,5         | 0,3        |
| Salada                         | Salada de cenoura e couve roxa                           | 108        | 25           | 0,1         | 0,0            | 3,9       | 2,2           | 1,1          | 0,1        |
| Vegetariana                    | Legumes á brás <sup>5,6,7,8,9</sup>                      | 647        | 154          | 4,6         | 1,7            | 22,4      | 2,9           | 5,0          | 0,4        |
| Sobremesa                      | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quinta feriado 25 Abril</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa                           |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato                          |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Salada                         |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana                    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa                      |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Sexta</b>                   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa                           | De legumes   | 163        | 39           | 1,1         | 0,2            | 5,4       | 1,5           | 1,3          | 0,1        |
| Prato                          | Febras de cebolada com arroz alegre                      | 714        | 169          | 3,7         | 1,0            | 20,3      | 0,2           | 13,3         | 0,4        |
| Salada                         | Salada de beterraba e tomate                             | 92         | 22           | 0,2         | 0,0            | 3,3       | 1,5           | 0,9          | 0,1        |
| Vegetariana                    | Estufado de legumes c/soja e batata <sup>1,3,5,6</sup>   | 568        | 136          | 8,4         | 1,1            | 9,8       | 1,6           | 4,3          | 0,3        |
| Sobremesa                      | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

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, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. 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

C.M.SEIXAL  
Semana de 29 Abril a 03 de Maio de 2019  
Almoço



Segunda

|             |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Feijão-verde  | 154        | 37           | 1,2         | 0,2            | 5,0       | 1,5           | 0,9          | 0,1        |
| Prato       | Massinha de peixe (pescada) c/ legumes                        | 585        | 139          | 3,8         | 0,6            | 14,5      | 1,0           | 11,3         | 0,6        |
| Salada      | Salada de macarronete com legumes e frutos secos <sup>B</sup> | 69         | 16           | 0,3         | 0,1            | 1,5       | 1,5           | 1,4          | 0,0        |
| Vegetariana | Alface e couve roxa   | 385        | 92           | 1,6         | 0,4            | 13,9      | 2,1           | 3,7          | 0,3        |
| Sobremesa   | Fruta época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

Terça

|             |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | De lombardo  | 185        | 44           | 1,2         | 0,2            | 5,6       | 1,3           | 1,7          | 0,1        |
| Prato       | Jardineira (porco/chouriço e legumes) <sup>3,4,5,6,7,8,9,10,11</sup> | 933        | 222          | 9,7         | 3,5            | 19,1      | 1,2           | 14,4         | 0,2        |
| Salada      | Salada de beterraba e tomate   | 104        | 25           | 0,0         | 0,0            | 3,4       | 3,1           | 1,4          | 0,1        |
| Vegetariana | Estufado de legumes c/soja e batata <sup>1,3,5,6</sup>               | 575        | 136          | 1,2         | 0,1            | 18,3      | 1,2           | 11,9         | 0,2        |
| Sobremesa   | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

Quarta feriado 1 maio

Sopa  
Prato  
Salada  
Vegetariana  
Sobremesa

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

Quinta

|             |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa cenoura <sup>1,6,8,11</sup>                          | 266        | 63           | 1,4         | 0,2            | 9,0       | 1,1           | 2,9          | 0,1        |
| Prato       | Arroz de aves (pato e peru) <sup>1,3,4,5,6,7,8</sup>      | 663        | 157          | 4,5         | 1,4            | 16,6      | 1,3           | 12,2         | 0,3        |
| Salada      | Cenoura   | 116        | 28           | 0,2         | 0,0            | 3,3       | 2,8           | 1,7          | 0,1        |
| Vegetariana | Rolo de seitan com massa espirais <sup>1,5,6,7,8,11</sup> | 425        | 101          | 4,3         | 1,4            | 10,0      | 1,7           | 4,7          | 0,3        |
| Sobremesa   | Fruta da época <sup>1,5,6,7</sup>                         | 412        | 97           | 1,4         | 0,8            | 18,3      | 14,7          | 2,9          | 0,2        |

Sexta

|             |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa feijão-verde   | 152        | 36           | 1,2         | 0,2            | 4,8       | 1,3           | 1,0          | 0,1        |
| Prato       | Barrinhas de peixe com arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6,7,8</sup> | 403        | 95           | 1,6         | 0,2            | 11,6      | 0,7           | 8,2          | 0,2        |
| Salada      | Tomate e cenoura  | 92         | 22           | 0,2         | 0,0            | 3,3       | 1,5           | 0,9          | 0,1        |
| Vegetariana | Arroz de legumes c/soja <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>               | 492        | 116          | 1,0         | 0,1            | 16,0      | 1,1           | 9,8          | 0,1        |
| Sobremesa   | Fruta da época  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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

CM SEIXAL  
Semana de 06 a 10 de Maio de 2019  
Almoço



|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Cenoura   | 239        | 57           | 1,9         | 0,3            | 7,9       | 2,0           | 1,9          | 0,2        |
| Prato          | Esparguete à bolonhesa 1,3,6,7,9,10                   | 718        | 172          | 6,9         | 1,8            | 18,3      | 0,8           | 8,1          | 0,7        |
| Vegetariana    | Legumes gratinados com esparguete 1,5,6,7             | 1114       | 267          | 19,1        | 4,9            | 17,1      | 0,8           | 6,2          | 1,4        |
| Salada         | Alface e cenoura                                      | 72         | 17           | 0,1         | 0,0            | 3,4       | 3,2           | 0,9          | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta da época  | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14       | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | De espinafres   | 416        | 100          | 2,5         | 0,4            | 14,6      | 2,0           | 4,5          | 0,4        |
| Prato          | Pescada à Gomes Sá 4,5,6                              | 386        | 92           | 2,2         | 0,3            | 9,8       | 0,6           | 7,8          | 0,3        |
| Vegetariana    | Rolo de tofu c/arroz branco                           | 331        | 79           | 1,3         | 0,2            | 14,2      | 1,0           | 2,2          | 0,2        |
| Salada         | Couve-flor e cenoura cozida                           | 95         | 23           | 0,1         | 0,0            | 4,0       | 3,7           | 1,6          | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta da época  | 177        | 42           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14       | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Abóbora   | 242        | 58           | 1,9         | 0,3            | 9,0       | 2,1           | 1,4          | 0,2        |
| Prato          | Coxa de frango estufado c/cogumelos e arroz 5,6,7     | 1054       | 252          | 10,5        | 3,5            | 25,7      | 0,1           | 13,0         | 0,6        |
| Vegetariana    | Cuscus c/rolinho de seitan                            | 1023       | 243          | 3,7         | 0,5            | 34,5      | 1,2           | 15,4         | 0,5        |
| Salada         | Alface e cenoura                                      | 76         | 18           | 0,2         | 0,0            | 3,1       | 2,9           | 1,1          | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta da época  | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14       | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Feijão-verde  | 251        | 60           | 2,0         | 0,3            | 8,7       | 2,3           | 1,6          | 0,2        |
| Prato          | Red fish no forno c/batata cozida,brócolos 1,2,3,7    | 1018       | 243          | 3,9         | 0,6            | 32,7      | 0,5           | 18,8         | 0,2        |
| Vegetariana    | Jardineira de soja                                    | 1386       | 329          | 6,0         | 0,9            | 50,3      | 1,0           | 17,6         | 0,8        |
| Salada         | Tomate e beterraba                                    | 78         | 19           | 0,1         | 0,0            | 2,8       | 2,4           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa      | Fruta da época/ gelatina                              | 170        | 41           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14       | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Alho francês  | 251        | 60           | 2,0         | 0,3            | 8,7       | 2,3           | 1,6          | 0,2        |
| Prato          | Rancho (porco, frango,grão,cenoura e massa) 5,6,7,8,9 | 1018       | 243          | 3,9         | 0,6            | 32,7      | 0,5           | 18,8         | 0,2        |
| Vegetariana    | Salada de grão com batata e tofu                      | 1386       | 329          | 6,0         | 0,9            | 50,3      | 1,0           | 17,6         | 0,8        |
| Salada         | Cenoura e couve rouxa                                 | 78         | 19           | 0,1         | 0,0            | 2,8       | 2,4           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa      | Fruta da época  | 170        | 41           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14       | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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

**CM SEIXAL**  
Semana de 13 a 17 de Maio de 2019  
Almoço



|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de legumes <sup>1,6,8,11</sup>                               | 555        | 132          | 3,2         | 0,4            | 19,9      | 1,7           | 5,3          | 0,3        |
| Prato          | Barrinhas de peixe no forno c/arroz cenoura <sup>4,5,6,7,8,9</sup> | 498        | 119          | 3,7         | 0,8            | 12,4      | 0,9           | 8,8          | 0,3        |
| Vegetariana    | Estufado de legumes c/ cogumelos e arroz                           | 776        | 186          | 15,3        | 5,2            | 3,4       | 0,7           | 8,5          | 2,2        |
| Salada         | Feijão-verde cozido  | 69         | 16           | 0,4         | 0,1            | 2,2       | 2,1           | 1,3          | 0,0        |
| Sobremesa      | Fruta época  | 177        | 42           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>         | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Terça</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Cenoura com couve  | 267        | 64           | 2,2         | 0,3            | 9,3       | 2,5           | 1,7          | 0,2        |
| Prato          | Arroz de peru no forno com chouriço <sup>1,2,3,4,5,6,</sup>        | 878        | 210          | 5,4         | 1,1            | 28,9      | 0,4           | 10,5         | 0,3        |
| Vegetariana    | Hambúrguer de cogumelos c/esparguete                               | 780        | 186          | 4,4         | 0,6            | 32,1      | 3,6           | 3,7          | 0,7        |
| Salada         | Alface e beterraba   | 104        | 25           | 0,3         | 0,1            | 3,8       | 2,8           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa      | Fruta época  | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>         | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Quarta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | De espinafres  | 532        | 127          | 3,5         | 0,5            | 18,6      | 2,0           | 4,8          | 0,3        |
| Prato          | Pescada no forno com batata salteada <sup>1,2,3,4,5,6,8</sup>      | 1335       | 319          | 15,9        | 2,9            | 29,2      | 0,0           | 13,8         | 0,3        |
| Vegetariana    | Salteado de legumes (seitán,ervilhas,milho e couve-flor            | 783        | 187          | 4,2         | 0,7            | 30,1      | 1,4           | 6,4          | 0,5        |
| Salada         | Cenoura e alface   | 84         | 20           | 0,4         | 0,1            | 2,9       | 2,8           | 1,5          | 0,0        |
| Sobremesa      | Fruta época/arroz doce   | 346        | 83           | 0,1         | 0,0            | 20,6      | 20,6          | 0,2          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>         | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Feijão-verde   | 317        | 76           | 2,7         | 0,4            | 10,9      | 2,2           | 1,7          | 0,2        |
| Prato          | Chilli c/feijão e arroz branco <sup>1,2,3,4,5</sup>                | 862        | 206          | 3,4         | 0,5            | 29,0      | 0,7           | 14,3         | 0,3        |
| Vegetariana    | Chili de soja e arroz  | 1113       | 265          | 2,7         | 0,3            | 36,7      | 1,0           | 20,8         | 0,3        |
| Tipo 1         | Brocolos e cenoura   | 95         | 23           | 0,1         | 0,0            | 4,0       | 3,7           | 1,6          | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta época  | 170        | 41           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>         | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Caldo verde  | 286        | 68           | 2,3         | 0,3            | 9,9       | 1,9           | 1,8          | 0,2        |
| Prato          | Atum á camponêsa (atum,massa e legumes) <sup>3,4,5,6,7,8</sup>     | 775        | 184          | 4,8         | 0,5            | 24,4      | 0,5           | 9,7          | 0,5        |
| Vegetariana    | Couve-flor cozida  | 84         | 20           | 0,4         | 0,1            | 2,4       | 0,6           | 1,2          | 0,0        |
| Salada         | Soja estufada com legumes e massa <sup>1,6,8,11</sup>              | 911        | 215          | 1,9         | 0,2            | 39,1      | 0,8           | 9,2          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta da época/leite- creme  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>         | 775        | 184          | 4,8         | 0,5            | 24,4      | 0,5           | 9,7          | 0,5        |

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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

**CM SEIXAL**  
Semana de 20 a 24 de Maio de 2019  
Almoço



**Segunda**

|             |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Creme de legumes   | 555     | 132       | 3,2      | 0,4         | 19,9   | 1,7        | 5,3       | 0,3     |
| Prato       | Hamburguer no forno c/ com massa espiral                   | 498     | 119       | 3,7      | 0,8         | 12,4   | 0,9        | 8,8       | 0,3     |
| Vegetariana | Arroz de soja e legumes                                    | 776     | 186       | 15,3     | 5,2         | 3,4    | 0,7        | 8,5       | 2,2     |
| Salada      | Couve roxa e tomate  | 69      | 16        | 0,4      | 0,1         | 2,2    | 2,1        | 1,3       | 0,0     |
| Sobremesa   | Fruta época  | 177     | 42        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |
| Tipo 2      | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 1129    | 270       | 1,4      | 0,3         | 53,8   | 2,0        | 9,0       | 1,5     |

**Terça**

|             |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Cenoura com couve  | 267     | 64        | 2,2      | 0,3         | 9,3    | 2,5        | 1,7       | 0,2     |
| Prato       | Salada russa de peixe (abrótea, batata, ervilha, cenoura, feijão verde) <sup>3,4,5,6,7,8</sup> | 878     | 210       | 5,4      | 1,1         | 28,9   | 0,4        | 10,5      | 0,3     |
| Vegetariana | Batata salteada com courgete, milho, cenoura e feijão  | 780     | 186       | 4,4      | 0,6         | 32,1   | 3,6        | 3,7       | 0,7     |
| Salada      | Cenoura/ervilhas salteadas   | 104     | 25        | 0,3      | 0,1         | 3,8    | 2,8        | 1,9       | 0,0     |
| Sobremesa   | Fruta época  | 238     | 57        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| Tipo 2      | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                                     | 1129    | 270       | 1,4      | 0,3         | 53,8   | 2,0        | 9,0       | 1,5     |

**Quarta**

|             |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | De espinafres  | 532     | 127       | 3,5      | 0,5         | 18,6   | 2,0        | 4,8       | 0,3     |
| Prato       | Frango estufado com arroz cenoura                                  | 1335    | 319       | 15,9     | 2,9         | 29,2   | 0,0        | 13,8      | 0,3     |
| Vegetariana | Esparguete com alho francês, cenoura e ervilhas <sup>1,3,4,5</sup> | 783     | 187       | 4,2      | 0,7         | 30,1   | 1,4        | 6,4       | 0,5     |
| Salada      | Cenoura e alface   | 84      | 20        | 0,4      | 0,1         | 2,9    | 2,8        | 1,5       | 0,0     |
| Sobremesa   | Fruta época  | 346     | 83        | 0,1      | 0,0         | 20,6   | 20,6       | 0,2       | 0,0     |
| Tipo 2      | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>         | 1129    | 270       | 1,4      | 0,3         | 53,8   | 2,0        | 9,0       | 1,5     |

**Quinta**

|             |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Feijão-verde  | 317     | 76        | 2,7      | 0,4         | 10,9   | 2,2        | 1,7       | 0,2     |
| Prato       | Massada de corvina c/delícias do mar <sup>1,3,4,5,6</sup>     | 862     | 206       | 3,4      | 0,5         | 29,0   | 0,7        | 14,3      | 0,3     |
| Vegetariana | Salada de macarronete com legumes e frutos secos <sup>8</sup> | 1113    | 265       | 2,7      | 0,3         | 36,7   | 1,0        | 20,8      | 0,3     |
| Tipo 1      | Alface e couve roxa   | 95      | 23        | 0,1      | 0,0         | 4,0    | 3,7        | 1,6       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta época/gelatina  | 170     | 41        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |
| Tipo 2      | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>    | 1129    | 270       | 1,4      | 0,3         | 53,8   | 2,0        | 9,0       | 1,5     |

**Sexta**

|             |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Puré de abóbora com couve lombarda                         | 286     | 68        | 2,3      | 0,3         | 9,9    | 1,9        | 1,8       | 0,2     |
| Prato       | Carne porco assada com arroz branco <sup>1,3,4,5,6,7</sup> | 492     | 117       | 3,7      | 1,4         | 13,1   | 1,4        | 7,6       | 0,3     |
| Vegetariana | Arroz com estufado de feijão e brócolos                    | 403     | 96        | 3,7      | 0,8         | 10,6   | 1,3        | 4,5       | 0,3     |
| Salada      | Salada de cenoura, tomate e beterraba                      | 76      | 18        | 0,2      | 0,0         | 3,1    | 2,9        | 1,1       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta época  | 177     | 42        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |
| Tipo 2      | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 1129    | 270       | 1,4      | 0,3         | 53,8   | 2,0        | 9,0       | 1,5     |

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. 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

CM SEIXAL  
Semana de 27 a 31 de Maio de 2019  
Almoço



Segunda

|             |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Camponesa   | 162     | 39        | 1,5      | 0,2         | 5,2    | 1,2        | 0,7       | 0,1     |
| Prato       | Arroz de peixe à marinheiro (Abrotea, arroz, delicia mar)<br>1,2,3,4,5,6,7,8,9, | 828     | 197       | 4,7      | 0,6         | 30,4   | 1,9        | 7,0       | 0,5     |
| Salada      | Brócolos e cenoura cozidos  | 89      | 21        | 0,1      | 0,0         | 2,5    | 2,2        | 1,6       | 0,0     |
| Vegetariana | Empadão de vegetais, 1,2,3,4  | 1020    | 242       | 5,4      | 2,1         | 29,0   | 2,6        | 18,3      | 0,4     |
| Sobremesa   | Fruta da época  | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

Terça

|             |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa de couve-flor                                  | 354     | 84        | 1,9      | 0,2         | 11,8   | 1,6        | 3,6       | 0,1     |
| Prato       | Massinha c/carne de porco/frango/salsicha 1,2,3,4,5 | 952     | 226       | 9,1      | 2,9         | 21,2   | 1,3        | 14,8      | 0,3     |
| Salada      | Beterraba e tomate                                  | 208     | 49        | 1,5      | 0,0         | 4,7    | 0,2        | 3,9       | 0,0     |
| Vegetariana | Hamburguer de cogumelos com massa, 3,5,6,7,8        | 424     | 101       | 2,6      | 0,2         | 13,0   | 1,0        | 4,7       | 0,2     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                      | 697     | 164       | 1,1      | 0,6         | 34,4   | 18,2       | 3,7       | 0,1     |

Quarta

|             |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Sopa juliana                                       | 156     | 37        | 1,3      | 0,2         | 4,9    | 1,2        | 0,9       | 0,1     |
| Prato       | Salmão com molho de limão e batata cozida 3,4,5,6, | 693     | 166       | 9,6      | 1,8         | 11,4   | 0,7        | 7,9       | 0,2     |
| Salada      | Legumes salteados (erv,cen e feijão verde) 4,5,6,7 | 284     | 68        | 3,4      | 0,5         | 4,9    | 2,8        | 2,5       | 0,3     |
| Vegetariana | Salada mexicana (batata,ervilh,feijão e cenoura)   | 309     | 74        | 4,2      | 1,7         | 3,6    | 1,2        | 4,8       | 0,4     |
| Sobremesa   | Fruta da época/ gelatina                           | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

Quinta

|             |   | VE (kJ) | VE (keal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Canja de galinha  | 151     | 36        | 1,3      | 0,2         | 4,5    | 1,1        | 1,0       | 0,2     |
| Prato       | Almondegas estufadas c/cogumelos e massa esparguete, 8,9,10,11,12 | 673     | 159       | 3,0      | 1,0         | 20,3   | 2,7        | 12,6      | 0,2     |
| Salada      | Cenoura e milho   | 229     | 54        | 1,5      | 0,0         | 5,2    | 1,8        | 4,2       | 0,1     |
| Vegetariana | Puré de cenoura com legumes e soja 8,9,10,11                      | 403     | 95        | 1,3      | 0,2         | 16,9   | 1,3        | 3,1       | 0,2     |
| Sobremesa   | Fruta da época  | 248     | 59        | 0,1      | 0,0         | 12,9   | 12,9       | 1,4       | 0,5     |

Sexta

|             |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Creme cenoura   | 152     | 32        | 1,2      | 0,2         | 4,5    | 1,1        | 1,0       | 0,2     |
| Prato       | Barrinhas de peixe forno com arroz primaveraj3,4 8,9,10,11,12 | 498     | 119       | 3,7      | 0,8         | 12,4   | 0,9        | 8,8       | 0,3     |
| Salada      | Alface e couve roxa   | 104     | 25        | 0,3      | 0,1         | 3,8    | 2,8        | 1,9       | 0,0     |
| Vegetariana | Feijão c/arroz e legumes 8,9,10,11                            | 203     | 85        | 1,3      | 0,3         | 14,9   | 1,3        | 3,1       | 0,3     |
| Sobremesa   | Fruta da época  | 248     | 59        | 0,1      | 0,0         | 12,9   | 12,9       | 1,4       | 0,5     |

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. 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

**CM SEIXAL**  
Semana de 03 a 07 de Junho de 2019  
Almoço



|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Alho francês  | 143        | 34           | 1,2         | 0,2            | 4,3       | 0,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato          | Empadão de vitela em arroz <sup>1,3,4,5,6</sup>                   | 1021       | 243          | 10,5        | 3,6            | 21,9      | 1,0           | 14,8         | 0,3        |
| Salada         | Alface e cenoura  | 116        | 28           | 0,4         | 0,1            | 2,2       | 1,9           | 2,5          | 0,0        |
| Vegetariana    | Arroz de soja com cogumelos <sup>1,3,6</sup>                      | 1075       | 254          | 2,5         | 0,3            | 37,2      | 1,8           | 19,5         | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta da época  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Camponesa   | 347        | 83           | 1,5         | 0,1            | 12,6      | 1,0           | 4,3          | 0,1        |
| Prato          | Red-fish á pescador c/cotovelinhos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup>   | 750        | 170          | 4,6         | 0,5            | 21,4      | 0,5           | 9,7          | 0,5        |
| Salada         | Couve-flor cozida   | 84         | 20           | 0,4         | 0,1            | 2,4       | 0,6           | 1,2          | 0,0        |
| Vegetariana    | Soja estufada com legumes e massa <sup>1,6,8,11</sup>             | 911        | 215          | 1,9         | 0,2            | 39,1      | 0,8           | 9,2          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta da época/leite- creme                                       | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Nabiças   | 154        | 37           | 1,3         | 0,2            | 4,9       | 1,3           | 0,9          | 0,1        |
| Prato          | Frango á brás <sup>3,4,5,6,7,8,9,10</sup>                         | 842        | 199          | 3,0         | 0,7            | 23,5      | 1,3           | 19,5         | 0,3        |
| Salada         | Salada de cenoura e couve roxa                                    | 108        | 25           | 0,1         | 0,0            | 3,9       | 2,2           | 1,1          | 0,1        |
| Vegetariana    | Legumes á brás <sup>5,6,7,8,9</sup>                               | 647        | 154          | 4,6         | 1,7            | 22,4      | 2,9           | 5,0          | 0,4        |
| Sobremesa      | Fruta da época  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa juliana  | 364        | 86           | 3,0         | 0,5            | 9,6       | 0,0           | 4,9          | 0,2        |
| Prato          | Salada russa de peixe (pescada, batata,macedonia)                 | 384        | 91           | 2,3         | 0,5            | 9,5       | 0,6           | 7,5          | 0,3        |
| Salada         | Legumes salteados (erv,cen e feijão verde) <sup>4,5,6,7</sup>     | 162        | 37           | 0,3         | 0,0            | 6,0       | 0,0           | 1,8          | 0,0        |
| Vegetariana    | Salada mexicana (batata,ervilh,feijão e cenoura)                  | 358        | 85           | 2,5         | 0,5            | 10,6      | 1,1           | 4,2          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta da época/ gelatina  | 290        | 68           | 0,1         | 0,0            | 15,2      | 12,3          | 1,8          | 0,1        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Legumes   | 163        | 39           | 1,1         | 0,2            | 5,4       | 1,5           | 1,3          | 0,1        |
| Prato          | Tirinhas de porco c/ arroz cenoura <sup>3,4,5,6,7,8,9,10,11</sup> | 714        | 169          | 3,7         | 1,0            | 20,3      | 0,2           | 13,3         | 0,4        |
| Salada         | Salada de beterraba e tomate                                      | 92         | 22           | 0,2         | 0,0            | 3,3       | 1,5           | 0,9          | 0,1        |
| Vegetariana    | Estufado de legumes c/soja e batata <sup>1,3,5,6</sup>            | 568        | 136          | 8,4         | 1,1            | 9,8       | 1,6           | 4,3          | 0,3        |
| Sobremesa      | Fruta da época  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. 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

**CM SEIXAL**  
Semana de 10 a 14 de Junho de 2019  
Almoço



|   |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> <span style="background-color: yellow;">FERIADO</span> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Prato   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Salada  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Vegetariana   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| <b>Terça</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa  | Sopa cenoura   | 185        | 44           | 1,2         | 0,2            | 5,6       | 1,3           | 1,7          | 0,1        |
| Prato   | Arroz de aves (pato e peru) <sup>1,3,4,5,6,7,8</sup>                 | 933        | 222          | 9,7         | 3,5            | 19,1      | 1,2           | 14,4         | 0,2        |
| Salada  | Cenoura  | 104        | 25           | 0,0         | 0,0            | 3,4       | 3,1           | 1,4          | 0,1        |
| Vegetariana   | Rolo de seitan com massa espirais <sup>1,5,6,7,8,11</sup>            | 575        | 136          | 1,2         | 0,1            | 18,3      | 1,2           | 11,9         | 0,2        |
| Sobremesa   | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa  | Sopa nabiça  | 156        | 37           | 1,3         | 0,2            | 4,9       | 1,2           | 0,9          | 0,1        |
| Prato   | Bacalhau c/natas <sup>1,3,4,5,6,7,8</sup>                            | 420        | 100          | 3,2         | 1,4            | 9,2       | 1,3           | 8,0          | 1,5        |
| Salada  | Tomate e cenoura   | 92         | 22           | 0,1         | 0,0            | 3,2       | 3,1           | 1,0          | 0,1        |
| Vegetariana   | Arroz de legumes c/soja <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                    | 317        | 155          | 10,4        | 3,7            | 9,6       | 1,6           | 4,5          | 0,4        |
| Sobremesa   | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa  | Alho francês   | 266        | 63           | 1,4         | 0,2            | 9,0       | 1,1           | 2,9          | 0,1        |
| Prato   | Jardineira (porco/chouriço e legumes) <sup>3,4,5,6,7,8,9,10,11</sup> | 663        | 157          | 4,5         | 1,4            | 16,6      | 1,3           | 12,2         | 0,3        |
| Salada  | Salada de beterraba e tomate   | 116        | 28           | 0,2         | 0,0            | 3,3       | 2,8           | 1,7          | 0,1        |
| Vegetariana   | Estufado de legumes c/soja e batata <sup>1,3,5,6</sup>               | 425        | 101          | 4,3         | 1,4            | 10,0      | 1,7           | 4,7          | 0,3        |
| Sobremesa   | Fruta da época   | 412        | 97           | 1,4         | 0,8            | 18,3      | 14,7          | 2,9          | 0,2        |
| <b>Sexta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa  | Lombardo   | 152        | 36           | 1,2         | 0,2            | 4,8       | 1,3           | 1,0          | 0,1        |
| Prato   | Filetes no forno c/arroz de ervilhas <sup>1,3,4,5,6,7</sup>          | 403        | 95           | 1,6         | 0,2            | 11,6      | 0,7           | 8,2          | 0,2        |
| Salada  | Alface e tomate  | 92         | 22           | 0,2         | 0,0            | 3,3       | 1,5           | 0,9          | 0,1        |
| Vegetariana   | Rolo de tofu c/arroz   | 492        | 116          | 1,0         | 0,1            | 16,0      | 1,1           | 9,8          | 0,1        |
| Sobremesa   | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



CM SEIXAL  
Semana de 17 a 21 de Junho de 2019  
Almoço



|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Cenoura   | 239        | 57           | 1,9         | 0,3            | 7,9       | 2,0           | 1,9          | 0,2        |
| Prato          | Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,6,7,9,10</sup>                        | 718        | 172          | 6,9         | 1,8            | 18,3      | 0,8           | 8,1          | 0,7        |
| Vegetariana    | Legumes gratinados com esparguete <sup>1,5,6,7</sup>                  | 1114       | 267          | 19,1        | 4,9            | 17,1      | 0,8           | 6,2          | 1,4        |
| Salada         | Alface e cenoura  | 72         | 17           | 0,1         | 0,0            | 3,4       | 3,2           | 0,9          | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta da época  | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>            | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | De espinafres   | 416        | 100          | 2,5         | 0,4            | 14,6      | 2,0           | 4,5          | 0,4        |
| Prato          | Filetes no forno com arroz primavera <sup>4,5,6</sup>                 | 386        | 92           | 2,2         | 0,3            | 9,8       | 0,6           | 7,8          | 0,3        |
| Vegetariana    | Rolo de tofu c/arroz branco   | 331        | 79           | 1,3         | 0,2            | 14,2      | 1,0           | 2,2          | 0,2        |
| Salada         | Couve-flor e cenoura cozida   | 95         | 23           | 0,1         | 0,0            | 4,0       | 3,7           | 1,6          | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta da época  | 177        | 42           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>            | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Abóbora   | 242        | 58           | 1,9         | 0,3            | 9,0       | 2,1           | 1,4          | 0,2        |
| Prato          | Coxa de frango estufado c/cogumelos e massa espiral <sup>5,6,7</sup>  | 1054       | 252          | 10,5        | 3,5            | 25,7      | 0,1           | 13,0         | 0,6        |
| Vegetariana    | Cuscus c/rolinho de seitan  | 1023       | 243          | 3,7         | 0,5            | 34,5      | 1,2           | 15,4         | 0,5        |
| Salada         | Alface e couve roxa   | 76         | 18           | 0,2         | 0,0            | 3,1       | 2,9           | 1,1          | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta da época  | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>            | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           |   | 251        | 60           | 2,0         | 0,3            | 8,7       | 2,3           | 1,6          | 0,2        |
| Prato          |   | 1018       | 243          | 3,9         | 0,6            | 32,7      | 0,5           | 18,8         | 0,2        |
| Vegetariana    |   | 1386       | 329          | 6,0         | 0,9            | 50,3      | 1,0           | 17,6         | 0,8        |
| Salada         |   | 78         | 19           | 0,1         | 0,0            | 2,8       | 2,4           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa      |   | 170        | 41           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Tipo 2         |   | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Alho francês  | 251        | 60           | 2,0         | 0,3            | 8,7       | 2,3           | 1,6          | 0,2        |
| Prato          | Arroz de carnes (porco, frango, cenoura e arroz) <sup>5,6,7,8,9</sup> | 1018       | 243          | 3,9         | 0,6            | 32,7      | 0,5           | 18,8         | 0,2        |
| Vegetariana    | Salada de grão com batata e tofu                                      | 1386       | 329          | 6,0         | 0,9            | 50,3      | 1,0           | 17,6         | 0,8        |
| Salada         | Cenoura e couve roxa  | 78         | 19           | 0,1         | 0,0            | 2,8       | 2,4           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa      | Fruta da época  | 170        | 41           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>            | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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

**CM SEIXAL**  
**Semana de 24 a 28 de Junho de 2019**  
**Período não letivo**  
**Almoço**



|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de legumes <sup>1,6,8,11</sup>  | 555        | 132          | 3,2         | 0,4            | 19,9      | 1,7           | 5,3          | 0,3        |
| Prato          | Barrinhas de peixe no forno c/arroz cenoura <sup>4,5,6,7,8,9</sup>                      | 498        | 119          | 3,7         | 0,8            | 12,4      | 0,9           | 8,8          | 0,3        |
| Vegetariana    | Estufado de legumes c/ cogumelos e arroz  | 776        | 186          | 15,3        | 5,2            | 3,4       | 0,7           | 8,5          | 2,2        |
| Salada         | Feijão-verde cozido   | 69         | 16           | 0,4         | 0,1            | 2,2       | 2,1           | 1,3          | 0,0        |
| Sobremesa      | Fruta época   | 177        | 42           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                              | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Cenoura com couve   | 267        | 64           | 2,2         | 0,3            | 9,3       | 2,5           | 1,7          | 0,2        |
| Prato          | Perna Frango no forno com esparguete <sup>1,2,3,4,5,6</sup>                             | 878        | 210          | 5,4         | 1,1            | 28,9      | 0,4           | 10,5         | 0,3        |
| Vegetariana    | Hambúrguer de cogumelos c/esparguete  | 780        | 186          | 4,4         | 0,6            | 32,1      | 3,6           | 3,7          | 0,7        |
| Salada         | Alface e beterraba  | 104        | 25           | 0,3         | 0,1            | 3,8       | 2,8           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa      | Fruta época   | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                              | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | De espinafres   | 532        | 127          | 3,5         | 0,5            | 18,6      | 2,0           | 4,8          | 0,3        |
| Prato          | Pescada no forno com batata salteada <sup>1,2,3,4,5,6,8</sup>                           | 1335       | 319          | 15,9        | 2,9            | 29,2      | 0,0           | 13,8         | 0,3        |
| Vegetariana    | Salteado de legumes (seitan, ervilhas, milho e couve-flor <sup>1</sup> )                | 783        | 187          | 4,2         | 0,7            | 30,1      | 1,4           | 6,4          | 0,5        |
| Salada         | Cenoura e alface  | 84         | 20           | 0,4         | 0,1            | 2,9       | 2,8           | 1,5          | 0,0        |
| Sobremesa      | Fruta época/arroz doce  | 346        | 83           | 0,1         | 0,0            | 20,6      | 20,6          | 0,2          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                              | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Feijão-verde  | 317        | 76           | 2,7         | 0,4            | 10,9      | 2,2           | 1,7          | 0,2        |
| Prato          | Salada fria de massa espiral com chouriço, salsicha e milho <sup>1,2,3,4,5</sup>        | 862        | 206          | 3,4         | 0,5            | 29,0      | 0,7           | 14,3         | 0,3        |
| Vegetariana    | Chili de soja e arroz   | 1113       | 265          | 2,7         | 0,3            | 36,7      | 1,0           | 20,8         | 0,3        |
| Tipo 1         | Brócolos e cenoura  | 95         | 23           | 0,1         | 0,0            | 4,0       | 3,7           | 1,6          | 0,1        |
| Sobremesa      | Fruta época   | 170        | 41           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                              | 1129       | 270          | 1,4         | 0,3            | 53,8      | 2,0           | 9,0          | 1,5        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Caldo verde   | 286        | 68           | 2,3         | 0,3            | 9,9       | 1,9           | 1,8          | 0,2        |
| Prato          | Empadão de atum com arroz e cenoura ralada  | 775        | 184          | 4,8         | 0,5            | 24,4      | 0,5           | 9,7          | 0,5        |
| Vegetariana    | Couve-flor cozida   | 84         | 20           | 0,4         | 0,1            | 2,4       | 0,6           | 1,2          | 0,0        |
| Salada         | Salteado de macarrante, com cogumelos, feijão-verde, cenoura e tomate <sup>6,8,11</sup> | 911        | 215          | 1,9         | 0,2            | 39,1      | 0,8           | 9,2          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta da época/leite- creme   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Tipo 2         | Pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                              | 775        | 184          | 4,8         | 0,5            | 24,4      | 0,5           | 9,7          | 0,5        |

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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