



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
SEMANA 24  
Semana de 20 a 24 de junho de 2022  
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	204	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Empadão de vitela (batata) <sup>7,12</sup>	329	78	2,6	0,8	8,9	0,2	4,5	0,5
Vegetariana	Empadão de soja e feijão manteiga (batata) <sup>3,6,7,12</sup>	568	135	2,3	0,6	16,0	0,9	10,9	0,2
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	101	24	0,1	0,0	4,0	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,2	0,1
Prato	Arroz de tamboril <sup>4</sup>	649	153	2,8	0,4	20,2	0,4	11,6	0,3
Vegetariana	Arroz de cogumelos e feijão branco com cenoura	1046	248	2,7	0,4	44,4	0,5	8,0	0,6
Salada	Alface, couve roxa e beterraba	101	24	0,1	0,0	3,0	2,7	1,7	0,1
Sobremesa	Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	426	101	2,3	2,0	18,3	14,6	1,2	0,1
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	125	30	0,5	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Prato	Perna de peru estufada com batata	492	117	4,7	1,2	10,1	0,9	8,2	0,3
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, brócolos,ervilhas)	331	78	1,4	0,2	12,9	1,6	2,6	0,1
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	143	34	0,2	0,1	4,5	3,1	1,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Hortaliça	202	48	1,1	0,2	7,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão <sup>4</sup>	860	205	6,0	0,9	25,2	0,2	11,9	0,4
Vegetariana	Legumes à brás (batata palha, alho francês, cenoura, curgete e grão) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,12</sup>	1272	304	14,6	5,2	30,6	0,5	8,9	0,4
Salada	Repolho e curgete salteadas com alho francês	100	24	0,2	0,1	2,8	1,4	1,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	193	46	0,9	0,1	7,5	0,9	1,3	0,1
Prato	Massa carbonara com cogumelos, ovo, fiambre de aves e molho branco <sup>1,3,6,7</sup>	848	202	7,7	3,0	23,7	1,5	8,6	1,2
Vegetariana	Massa carbonara de legumes (lentilhas e soja) <sup>1,6,10,11</sup>	1032	244	3,8	0,6	32,8	1,5	18,5	0,1
Salada	Alface, milho e tomate	160	38	1,1	0,0	3,2	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
SEMANA 25  
Semana de 27 de junho a 1 de julho de 2022  
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve flor	199	47	0,9	0,1	7,9	0,9	1,3	0,1
Prato	Almôndegas de carne mistas com molho de tomate e esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	715	170	7,4	1,8	17,1	1,6	8,2	1,9
Vegetariana	Almôndegas de soja com molho de tomate e esparguete <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1165	276	4,4	0,7	38,1	1,1	19,7	1,8
Salada	Alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco com grelos de couve	164	39	0,7	0,1	5,4	0,5	1,8	0,1
Prato	Salmão estufado com batata <sup>4</sup>	667	160	9,5	1,7	10,8	0,8	7,3	0,3
Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, tomate, alho francês, feijão verde e lentilhas) <sup>1,6,10,11</sup>	481	114	4,1	0,6	12,8	1,8	5,5	0,5
Salada	Feijão verde, ervilhas e cenoura cozidas	178	43	0,3	0,1	5,1	2,7	2,7	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Quarta

## Feriado

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora	217	51	0,7	0,1	9,4	1,0	1,4	0,1
Prato	Frango estufado com arroz branco	1013	241	6,6	1,0	33,7	0,2	11,2	0,4
Vegetariana	Couscous de legumes com tofu (brócolos, ervilhas e feijão verde)	1475	350	5,0	0,5	50,9	2,8	18,8	1,0
Salada	Tomate; milho e alface	160	38	1,1	0,0	3,2	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Massada de bacalhau <sup>1,3,4</sup>	922	218	3,2	0,6	33,5	0,6	12,9	1,7
Vegetariana	Massada de legumes (cotovelinhos, couve flor, curgete, alho francês e feijão frade) <sup>1,3</sup>	319	75	0,9	0,2	11,9	1,0	4,0	0,1
Salada	Curgete, cenoura e couve flor	104	25	0,2	0,0	3,0	1,8	2,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
SEMANA 26  
Semana de 4 a 8 de julho de 2022  
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos e abóbora	184	44	1,2	0,2	6,6	0,8	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com carne picada mista <sup>1,3,12</sup>	975	232	8,1	3,3	27,1	1,3	12,3	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de grão com arroz de cenoura <sup>1</sup>	1260	299	6,8	0,9	48,0	1,7	8,8	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	3,6	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Terça

Sopa	Creme de alface	206	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Cavala com salada de batata e cenoura <sup>4,6</sup>	810	194	13,3	1,3	0,0	0,0	18,7	0,5
Vegetariana	Estufado de tomate lentilhas e batata corada <sup>1,6,10,11</sup>	1212	287	4,9	0,5	42,1	0,0	17,4	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	84	20	0,1	0,0	2,2	2,0	1,6	0,0
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,6,7</sup>	946	224	4,8	1,9	37,8	11,4	6,5	0,2
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Quarta

Sopa	Espinafres	193	46	0,9	0,1	7,5	0,9	1,3	0,1
Prato	Pernas de frango assadas em molho de cogumelos e massa macarronete <sup>1,3,7</sup>	917	218	9,5	2,4	20,4	1,0	11,5	0,5
Vegetariana	Gratinado de legumes (cenoura, alho francês, couve flor e ervilhas) <sup>1,6</sup>	304	74	2,4	0,4	8,5	1,5	3,1	0,2
Salada	Pepino, alface e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Quinta

Sopa	Couve flor	128	31	0,4	0,1	4,5	2,3	1,4	0,1
Prato	Abrótea cozida com aroma de coentros, alho e arroz de tomate <sup>4</sup>	732	174	3,0	0,4	25,5	0,4	10,8	0,3
Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres) com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	840	521	15,0	2,1	31,2	4,0	3,4	0,6
Salada	Beterraba, alface e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Sexta

Sopa	Feijão e lombardo	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Pá de porco assada com esparguete <sup>1,3</sup>	981	234	11,8	3,3	16,8	0,8	14,7	1,8
Vegetariana	Alheira vegetariana com estufado de favas e esparguete <sup>1,3,6</sup>	868	207	8,0	1,3	21,6	1,8	10,6	2,0
Salada	Couve roxa, maçã e pepino	172	41	0,3	0,1	7,1	6,8	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
SEMANA 27  
Semana de 11 a 15 de julho de 2022  
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	191	45	0,9	0,1	7,5	0,8	1,3	0,1
Prato	Hamburguer misto, com arroz alegre (milho doce; ervilhas e cenoura) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	713	169	3,9	0,5	25,6	1,8	6,6	0,4
Vegetariana	Legumes assados no forno (soja, abóbora, beringela, cenoura e couve de bruxelas) <sup>6</sup>	783	185	3,4	0,4	17,7	1,4	20,1	0,2
Salada	Tomate, cenoura e curgete	98	23	0,1	0,0	3,7	3,2	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	122	29	0,5	0,1	4,9	2,0	0,7	0,1
Prato	Massada de peixe ,cotovelos,delicias do mar(alho francês)	773	184	6,0	1,9	20,7	1,1	11,1	1,9
Vegetariana	Ratatouille de legumes (ervilhas, courgete ,alho francês,cenoura e beringela ) com esparguete <sup>1,3</sup>	675	160	5,0	0,8	24,0	2,4	3,9	2,3
Salada	Alface, pepimo e couve roxa	104	25	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	213	50	0,9	0,2	8,7	0,7	1,4	0,1
Prato	Frango assado ,com batata pala	292	69	2,3	0,5	0,8	0,7	11,0	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de grão com migas de tomate e alho francês salteado <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	566	135	3,5	0,5	19,1	1,7	5,4	0,3
Salada	Cenoura, couve lombardo e feijão verde cozidos	118	28	0,2	0,0	3,5	2,9	1,7	1,3
Sobremesa	Gelado	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	123	29	0,5	0,1	4,6	2,0	0,8	0,1
Prato	Caldeirada de peixe(chocos,pescada,tintureira) e batata	959	229	10,5	3,0	19,3	0,8	13,8	0,4
Vegetariana	Caldeirada vegetariana, tofu com nabo,tomate,curgete e batata aos cubos	991	236	6,0	1,2	32,0	1,5	10,3	0,8
Salada	Feijão verde, couve flor e brócolos	220	52	1,6	0,0	4,8	1,5	4,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	199	47	0,8	0,1	8,1	0,9	1,3	0,1
Prato	Pa de porco estufada com massa espiral	376	89	1,8	0,3	10,7	0,9	7,2	0,3
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos com arroz de ervilhas	346	82	1,6	0,2	13,8	1,4	2,3	0,1
Salada	Milho,cenoura e alface	273	66	4,4	0,6	2,6	2,2	2,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
SEMANA 28  
Semana de 18 a 22 de julho de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de brócolos	123	29	0,5	0,1	4,6	2,0	0,8	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete <sup>1,3,4</sup>	918	218	8,7	1,3	22,2	1,5	12,3	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1242	293	3,6	0,5	39,8	1,6	24,1	0,2
Salada	Cenoura ralada, alface e pepino	88	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Frango à brás (batata palha e ovo) <sup>3</sup>	954	229	14,3	2,2	11,4	0,4	12,5	0,4
Vegetariana	Legumes à brás (alho francês, cenoura, curgete salsa e batata palha) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,12</sup>	1272	304	14,6	5,2	30,6	0,5	8,9	0,4
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	84	20	0,1	0,0	2,2	2,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Couve portuguesa e cenoura	204	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>4</sup>	733	175	6,1	0,9	19,3	0,7	10,0	0,4
Vegetariana	Arroz malandrinho estufado com cebola, tomate, alho e cubinhos de tofu <sup>6</sup>	741	177	8,7	1,7	15,3	0,9	8,2	0,4
Salada	Salada de beterraba, tomate e alface	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão com lombardo	271	64	1,0	0,1	10,8	0,9	2,5	0,1
Prato	Carne porco assada fatiada com esparguete <sup>1,3</sup>	981	234	11,8	3,3	16,8	0,8	14,7	1,8
Vegetariana	Hambúrguer de soja grelhado com esparguete <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1061	252	7,9	2,8	31,2	3,1	12,5	3,4
Salada	Cenoura, curgete e tomate	98	23	0,1	0,0	3,7	3,2	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Espinafres e grão <sup>7,12</sup>	278	66	2,2	0,3	8,4	0,7	2,3	0,2
Prato	Massada de peixe (abrótea) <sup>1,3,4</sup>	747	178	4,9	0,8	21,5	1,1	11,4	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com massa espiral <sup>1,3</sup>	1032	245	6,6	1,1	37,9	1,8	6,9	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e curgete	105	25	0,4	0,1	2,6	1,7	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
SEMANA 29  
Semana de 25 a 29 de julho de 2022  
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	204	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Empadão de vitela (batata) <sup>7,12</sup>	329	78	2,6	0,8	8,9	0,2	4,5	0,5
Vegetariana	Empadão de soja e feijão manteiga (batata) <sup>3,6,7,12</sup>	568	135	2,3	0,6	16,0	0,9	10,9	0,2
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	101	24	0,1	0,0	4,0	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,2	0,1
Prato	Arroz de tamboril <sup>4</sup>	649	153	2,8	0,4	20,2	0,4	11,6	0,3
Vegetariana	Arroz de cogumelos e feijão branco com cenoura	1046	248	2,7	0,4	44,4	0,5	8,0	0,6
Salada	Alface, couve roxa e beterraba	101	24	0,1	0,0	3,0	2,7	1,7	0,1
Sobremesa	Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	426	101	2,3	2,0	18,3	14,6	1,2	0,1
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	125	30	0,5	0,1	4,7	1,5	0,9	0,1
Prato	Perna de peru estufada com batata	492	117	4,7	1,2	10,1	0,9	8,2	0,3
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, brócolos,ervilhas)	331	78	1,4	0,2	12,9	1,6	2,6	0,1
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	143	34	0,2	0,1	4,5	3,1	1,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Hortaliça	202	48	1,1	0,2	7,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão <sup>4</sup>	860	205	6,0	0,9	25,2	0,2	11,9	0,4
Vegetariana	Legumes à brás (batata palha, alho francês, cenoura, curgete e grão) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,12</sup>	1272	304	14,6	5,2	30,6	0,5	8,9	0,4
Salada	Repolho e curgete salteadas com alho francês	100	24	0,2	0,1	2,8	1,4	1,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	193	46	0,9	0,1	7,5	0,9	1,3	0,1
Prato	Massa carbonara com cogumelos, ovo, fiambre de aves e molho branco <sup>1,3,6,7</sup>	848	202	7,7	3,0	23,7	1,5	8,6	1,2
Vegetariana	Massa carbonara de legumes (lentilhas e soja) <sup>1,6,10,11</sup>	1032	244	3,8	0,6	32,8	1,5	18,5	0,1
Salada	Alface, milho e tomate	160	38	1,1	0,0	3,2	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1150	272	1,4	0,3	53,8	0,0	9,0	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal