CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO
Semana de 14 a 18 de setembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão	188	45	0,9	0,2	6,6	1,6	1,9	0,2
Prato	Almôndegas de aves com esparguete[1,2,3,6,7,8,10,11,12,14]	426	102	5,8	0,2	5,4	1,7	6,5	0,8
Vegetariana	Almôndegas de grão com esparguete[1,6,10]	423	100	1,9	0,3	15,2	2,1	4,1	0,2
Salada	Alface, cenoura e beterraba	87	21	0,0	0,0	3,1	3,0	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate[1,2,3,4,6,7,9,10]	783	186	6,3	0,9	25,2	0,9	6,9	0,6
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com arroz branco[1,6,8,11]	768	182	3,5	0,5	31,3	0,9	5,1	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e curgete cozidos	98	23	0,2	0,1	2,8	2,4	1,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e curgete	151	36	0,5	0,1	5,2	2,3	1,5	0,2
Prato	Perna de peru no forno com massa espiral[1,6,10]	535	128	7,2	1,9	3,2	0,3	12,4	0,4
Vegetariana	Macarrão com soja grossa, molho de tomate e orégãos[1,6,8,10,11]	486	118	7,0	1,0	6,3	1,9	5,8	0,1
Salada	Couve roxa, tomate e pepino	109	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	148	35	0,8	0,1	5,3	1,4	1,4	0,1
Prato	Pescada de cebolada no forno com batata corada[4]	373	89	2,7	0,4	7,3	0,8	8,3	0,3
Vegetariana	Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)[1,6]	271	64	2,6	2,2	5,2	1,5	4,3	0,2
Salada	Brócolos, couve de bruxelas e curgete cozidos	125	30	0,8	0,2	2,5	2,2	2,3	0,1
Sobremesa	Pudim de caramelo[7]	163	39	0,9	0,5	5,8	5,0	1,8	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	156	37	0,5	0,0	5,5	2,3	1,5	0,2
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, cenoura e ervilhas)[6,7,10]	543	129	4,0	1,0	12,5	1,1	9,9	0,4
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (salsichas seitan/tofu, cenoura, curgete e ervilhas)[6,9]	455	108	3,6	0,5	12,6	1,5	4,7	0,4
Salada	Alface, couve roxa e tomate	103	25	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO
Semana de 21 a 25 de setembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	160	38	0,6	0,1	5,7	2,3	1,4	0,3
Prato	Calamares no forno com arroz alegre (ervilhas e milho)[1,2,3,4,7,9,14]	997	237	6,5	0,9	38,2	1,8	5,4	0,6
Vegetariana	Seitan estufado com arroz alegre (ervilhas e milho)[1,6]	759	180	4,0	0,6	24,6	0,9	10,2	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	81	21	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Terça		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de espinafres	153	37	0,9	0,1	4,9	1,5	1,4	0,2
Prato	Jardineira de vaca (batata, vaca aos cubos, ervilhas e cenoura)	586	140	8,0	2,7	6,3	1,2	9,8	0,2
Vegetariana	Beringela recheada no forno (soja, beringela, cenoura) com queijo[1,6,7,8,11]	501	119	3,2	1,2	5,8	4,6	14,2	0,3
Salada	Brócolos, nabo e curgete cozidos	88	21	0,4	0,1	1,9	1,7	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de abóbora com coentros	154	36	0,9	0,1	5,4	1,7	1,2	0,1
Prato	Massada de peixe com coentros (cotovelos, pescada)[1,3,4,6,10]	335	80	2,8	0,4	2,4	0,7	11,1	0,4
Vegetariana	Estufadinho de ervilhas, cenoura, curgete e massa cotovelos[1,3,6,10]	220	53	1,2	0,2	5,4	1,8	3,1	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozidos	109	26	0,2	0,0	3,3	2,7	1,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Canja com massinha[1,3,6,10]	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa 2	Sopa feijão verde	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	619	146	2,4	0,4	11,9	0,1	18,8	0,3
Vegetariana	Legumes no forno gratinados (cenoura, feijão manteiga e brócolos) com arroz branco[6]	907	217	4,5	0,7	32,0	1,8	9,8	0,4
Salada	Couve roxa, cenoura e pepino	109	26	0,1	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura	212	50	0,9	0,1	8,0	2,1	1,5	0,3
Prato	Bacalhau à Brás (batata palha, ovo e bacalhau)[3,4]	1169	279	17,5	2,1	19,0	0,5	11,0	1,4
Vegetariana	Alho francês às Brás (batata palha, alho francês, espinafres e cogumelos)[3]	797	191	12,1	1,5	14,4	1,1	4,9	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e couve lombardo cozidos	833	196	1,0	0,5	41,3	22,8	5,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO
Semana de 28 de setembro a 02 de outubro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	153	36	0,9	0,1	5,0	1,5	1,4	0,2
Prato	Bolonhesa (vaca/porco) com espaguete[1,6,10,12]	733	177	12,0	4,3	6,3	1,4	10,3	0,8
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete [1,3,6,8,10,11]	431	103	5,8	0,7	5,8	2,0	5,6	0,4
Salada	Alface, beterraba e pepino	87	21	0,1	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com grão	197	47	1,1	0,1	6,6	1,2	2,0	0,3
Prato	Filetes de pescada com molho de coentros com batata cozida[4]	334	79	2,0	0,3	6,7	1,3	7,6	0,3
Vegetariana	Salada de batata com feijão frade, cenoura e couve-flor	917	216	1,7	0,5	33,8	2,6	13,1	0,1
Salada	Feijão verde, cenoura e brócolos	112	27	0,3	0,1	3,1	2,5	1,6	0,3
Sobremesa	Arroz doce[1,3,6,7,8,12]	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração	145	35	0,6	0,1	5,0	2,6	1,2	0,2
Prato	Frango assado com massa espiral[1,6,10]	420	100	3,8	0,7	3,6	0,5	12,1	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cenoura, alho francês e massa espiral[1,6,8,10,11]	272	65	1,7	0,3	7,8	1,8	3,3	0,4
Salada	Beterraba, tomate e couve roxa	109	26	0,1	0,0	3,7	3,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de brócolos	166	39	0,8	0,1	5,4	2,2	1,5	0,3
Prato	Arroz de atum com cenoura e ervilhas[4]	679	162	8,3	0,6	14,2	1,2	10,5	0,5
Vegetariana	Tofu salteado com arroz de cenoura[1,6]	496	118	5,0	4,0	11,5	0,8	6,3	0,2
Salada	Alface, couve roxa e tomate	103	25	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana de legumes	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato	Pá de porco no forno (fatiada) com macarronete[1,6,10]	517	124	7,1	1,8	3,4	0,8	11,4	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com macarronete[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	661	158	7,2	1,7	8,0	2,1	11,9	1,1
Salada	Cenoura, tomate e pepino	92	22	0,2	0,0	3,1	2,9	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO
Semana de 05 a 09 de outubro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada	FERIADO								
Sobremesa									
Pão									
Terça		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de cenoura com repolho	160	38	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,3
Prato	Esparguete à carbonara (frango, cogumelos)[1,6,10]	566	135	5,5	0,9	12,5	0,9	10,7	0,2
Vegetariana	Esparguete com soja à carbonara (soja, cogumelos)[1,6,8,10,11]	623	150	7,3	1,0	15,4	1,7	6,8	0,2
Salada	Alface, couve roxa e tomate	103	25	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de curgete	153	36	0,6	0,1	5,3	2,3	1,5	0,2
Prato	Salada de atum com batata, ovo e feijão frade[3,4]	661	158	9,9	1,1	8,2	0,6	12,4	0,6
Vegetariana	Saladinha de feijão frade com tofu, batata e ervas aromáticas[1,6]	400	95	4,0	3,2	8,3	0,8	5,9	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura e nabo cozidos	106	25	0,2	0,0	3,3	2,7	1,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres	233	55	0,6	0,1	9,7	3,0	1,7	0,2
Prato	Rancho de porco com grão, couve-lombarda, cenoura e massa macarronete[1,6,10]	382	92	4,4	1,1	3,9	1,3	8,0	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, couve-lombarda, cubos de seitan, cenoura e grão)[1,6,10]	342	82	2,7	0,4	6,1	1,5	7,1	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	91	21	0,3	0,1	2,3	2,1	1,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de couve portuguesa	164	39	0,8	0,1	5,6	1,9	1,4	0,2
Prato	Salmão estufado com cenoura e arroz de coentros[4]	849	203	12,1	2,2	14,3	1,0	8,7	0,2
Vegetariana	Ratatouille estufado com feijão encarnado e arroz de coentros	464	111	1,7	0,3	16,4	2,0	5,4	0,1
Salada	Couve-flor, feijão-verde e nabo cozidos	105	25	0,3	0,1	2,9	2,3	1,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO
Semana de 12 a 16 de outubro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	142	34	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,2
Prato	Nuggets frango com esparguete[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	855	204	9,9	1,6	17,6	2,4	10,4	1,7
Vegetariana	Quiche de legumes (cogumelos, cenoura, espinafres e tomate)[1,3,6,7]	556	134	9,6	3,0	8,7	1,1	4,0	0,2
Salada	Alface, beterraba e pepino	87	21	0,1	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas e limão com batata cozida[4]	373	89	2,2	0,3	6,9	0,6	9,6	0,3
Vegetariana	Salteado de quinoa com legumes (espinafres, cogumelos, abóbora)[1,6,8,11]	232	55	2,0	0,3	6,0	1,5	2,3	0,2
Salada	Macedónia (nabo, cenoura, ervilhas e feijão verde)	175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango[1,3,6,7,8,12]	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	158	38	0,8	0,1	5,5	1,7	1,3	0,2
Prato	Chili de carne picada (feijão catarino, cenoura, milho e curgete) com arroz[1,6,12]	764	182	6,7	2,2	21,2	1,4	8,1	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão catarino, cogumelos, cenoura, milho e curgete) com arroz	659	157	2,3	0,3	26,0	1,2	6,2	0,1
Salada	Alface, cenoura e tomate	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor com coentros	157	37	0,5	0,0	5,6	2,3	1,4	0,3
Prato	Bacalhau com natas[4,6]	532	127	5,4	2,3	10,6	0,8	8,0	1,5
Vegetariana	Gratinado de seitan no forno (macarronete, alho francês, couve-flor, brócolos)[1,6,10]	373	89	2,6	0,4	9,9	1,4	6,9	0,3
Salada	Couve-roxa, cenoura e cebola	113	27	0,0	0,0	3,7	3,2	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com espinafres	168	40	0,8	0,1	5,8	2,1	1,4	0,3
Prato	Bifanas de porco com massa espiral[1,6,10]	483	116	5,9	1,7	3,2	0,7	11,9	0,3
Vegetariana	Hambúrguer cogumelos com massa espiral[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	661	158	7,2	1,7	8,0	2,1	11,9	1,1
Salada	Beterraba, couve roxa e pepino	107	25	0,1	0,0	3,4	3,1	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO
Semana de 19 a 23 de outubro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho	160	38	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,3
Prato	Panado de pescada no forno com arroz de cenoura[1,2,3,4,7,14]	723	172	3,5	0,6	27,1	1,8	7,6	0,5
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com arroz de cenoura[1,6,8,11]	768	182	3,5	0,5	31,3	0,9	5,1	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	81	21	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de brócolos	166	39	0,8	0,1	5,4	2,2	1,5	0,3
Prato	Jardineira de frango (batata, frango, ervilhas e cenoura)	384	91	2,9	0,5	7,6	1,4	7,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)[1,6]	271	64	2,6	2,2	5,2	1,5	4,3	0,2
Salada	Brócolos, feijão-verde e nabo cozidos	112	27	0,4	0,1	2,7	2,1	1,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com coentros	223	53	1,1	0,2	8,1	1,4	1,8	0,2
Prato	Pescada de cebolada com arroz de tomate[4]	526	125	3,0	0,4	14,7	0,9	9,3	0,3
Vegetariana	Salsichas vegetarianas enroladas em couve-lombarda com arroz branco[6,9]	583	139	6,0	0,8	15,1	1,2	5,3	0,7
Salada	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura cozidos	93	22	0,1	0,0	2,3	2,1	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora	148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	0,2
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e massa espiral[1,6,7,10]	540	130	8,4	3,0	2,5	0,5	10,7	0,3
Vegetariana	Estufado de soja com cenoura e massa espiral[1,5,6,8,10,11,12]	354	85	4,2	0,6	5,8	2,2	4,6	0,3
Salada	Couve roxa, tomate e pepino	109	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
Prato	Salada de cavala com batata, ovo e feijão frade[3,4]	637	152	7,4	1,4	8,3	0,5	12,6	0,8
Vegetariana	Salada de seitan (cubos de seitan, batata, cenoura e feijão frade cozidos)[1,6]	360	86	1,9	0,3	8,4	1,6	6,6	0,2
Salada	Feijão verde, cenoura e brócolos	112	27	0,3	0,1	3,1	2,5	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO
Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e curgete	151	36	0,5	0,1	5,2	2,3	1,5	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete[1,6,10,12]	877	209	8,6	0,6	16,9	1,2	15,8	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com esparguete[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	1030	246	9,1	1,9	22,8	2,8	14,2	1,0
Salada	Alface, cenoura e tomate	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-coração com grão	169	40	0,7	0,1	6,1	2,4	1,4	0,2
Prato	Bacalhau fresco no forno com batata e cenoura assada[4]	352	84	2,3	0,3	8,1	1,2	6,9	0,2
Vegetariana	Seitan assado com alho, limão e ervas, com batata assada[1,6]	414	99	2,8	0,4	10,2	1,5	7,2	0,3
Salada	Couve-flor, feijão-verde e nabo cozidos	105	25	0,3	0,1	2,9	2,3	1,4	0,2
Sobremesa	Arroz doce[1,3,6,7,8,12]	832	196	1,0	0,5	41,2	22,8	5,2	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
Prato	Feijoada de porco (feijão encarnado, carne de porco, cenoura, couve-lombarda) com arroz branco	588	140	4,0	1,0	15,4	1,5	9,3	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, cogumelos, couve-lombarda) com arroz branco	570	136	2,2	0,3	19,9	1,8	6,7	0,2
Salada	Brócolos, curgete e couve de bruxelas cozidos	125	30	0,8	0,2	2,5	2,2	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	146	34	0,5	0,0	5,1	2,0	1,3	0,3
Prato	Massada de peixe com coentros (cotovelos, pescada)[1,3,4,6,10]	335	80	2,8	0,4	2,4	0,7	11,1	0,4
Vegetariana	Cotovelos gratinados com lentilhas, alho francês e cenoura[1,3,6,8,10,11]	315	76	4,4	0,6	7,0	1,7	3,5	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e curgete cozidos	98	23	0,2	0,1	2,8	2,4	1,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	158	38	0,8	0,1	5,5	1,7	1,3	0,2
Prato	Peru (perna) assado no forno com cubinhos de cenoura e arroz de ervilhas	606	145	5,8	1,4	12,5	1,0	9,7	0,3
Vegetariana	Arroz de ervilhas com tofu e legumes (cenoura e alho francês)[1,6]	329	79	3,5	2,6	7,4	1,4	4,9	0,2
Salada	Alface, tomate e beterraba	86	21	0,1	0,0	3,1	3,1	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

ALMOÇO

Semana de 02 a 06 de novembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde com cenoura	154	36	0,6	0,0	5,5	2,4	1,2	0,3
Prato	Empadão de arroz com cavala[4]	653	156	5,0	0,8	15,7	1,1	11,0	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas[1,6,8,11]	620	148	3,1	0,4	24,0	1,5	4,5	0,4
Salada	Couve roxa, cenoura e pepino	109	26	0,1	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Frango à Brás (batata palha)[3]	1230	294	18,6	2,3	19,6	0,6	11,5	0,5
Vegetariana	Feijão branco com cogumelos, abóbora e alho francês gratinados no forno com batata[6]	504	120	2,8	0,4	16,0	1,5	6,0	0,1
Salada	Alface, cenoura e tomate	83	20	0,1	0,0	3,0	2,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	164	39	0,6	0,1	5,8	2,4	1,4	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com esparguete[1,2,3,4,6,7,10,14]	975	231	5,0	0,8	34,3	0,9	11,5	0,9
Vegetariana	Soja estufada com cogumelos e tomate, com esparguete[1,5,6,8,11,12]	663	158	3,0	0,5	15,1	4,6	14,5	0,2
Salada	Juliana de couve coração, couve roxa e beterraba	113	27	0,1	0,0	3,6	3,4	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	172	41	0,9	0,1	5,9	1,7	1,4	0,2
Prato	Paella de carne de porco (arroz, pimento, cebola, tomate, açafrão)	745	178	6,4	1,6	18,3	0,8	11,3	0,2
Vegetariana	Paella de lentilhas com pimento, cenoura, alho francês, cebola, tomate, açafrão)[1,6,8,11]	479	114	2,3	0,3	18,2	1,8	3,7	0,3
Salada	Brócolos, nabo e cenoura cozidos	97	23	0,3	0,0	2,6	2,4	1,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas[1,3,6,10]	263	62	1,0	0,1	10,6	1,6	1,9	0,3
Prato	Salada de salmão, batata e macedónia[4]	699	167	11,4	2,1	8,1	0,7	8,2	0,1
Vegetariana	Grão crocante no forno com cogumelos, orégãos e batata	434	104	3,3	0,5	13,3	0,9	3,8	0,3
Salada	Couve-flor, curgete e couve de bruxelas cozidos	122	29	0,7	0,2	2,7	2,4	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas