

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO - SEMANA 8
Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026



Segunda

Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,6,10}
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete ^{1,6,10,12}
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com esparguete ^{1,6,10}
Salada	Couve roxa, cenoura e beterraba
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
263	62	1,0	0,1	10,6	1,6	1,9	0,3
835	199	7,2	0,4	17,2	1,2	16,0	0,4
570	135	2,5	0,4	22,4	1,9	4,2	0,4
109	26	0,0	0,0	3,7	3,4	1,3	0,2
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Bacalhau com natas (batata palha, bacalhau fresco) ^{4,7}
Vegetariana	Gratinado de seitan no forno (macarronete, alho francês, couve-flor, brócolos) ^{1,3,6,8}
Salada	Alface, cenoura e pepino
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
172	41	0,9	0,1	5,9	1,7	1,4	0,2
532	127	5,4	2,3	10,6	0,8	8,0	1,5
373	89	2,6	0,4	9,9	1,4	6,9	0,3
83	21	0,1	0,0	2,3	2,1	1,2	0,1
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Jardineira de frango (batata, ervilhas e cenoura)
Vegetariana	Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,6}
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
358	85	2,3	0,4	6,7	1,4	8,4	0,2
271	64	2,6	2,2	5,2	1,5	4,3	0,2
175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	0,2
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta

Sopa	Creme de alface
Prato	Massinha de peixe com coentros (cotovelos, pescada) ^{1,4,6,10}
Vegetariana	Estufado de ervilhas, cenoura, alho francês e massa cotovelos ^{1,6,10}
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
148	35	0,8	0,1	5,3	1,4	1,4	0,1
335	80	2,7	0,4	2,4	0,7	11,1	0,4
220	53	1,2	0,2	5,4	1,8	3,1	0,2
91	22	0,3	0,1	2,4	2,3	1,5	0,1
163	39	0,9	0,5	5,8	5,0	1,8	0,1
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Pá de porco estufada (fatiada) com batata corada
Vegetariana	Tomate recheado com legumes (cenoura, cogumelos), lentilhas e queijo ^{1,6,7,8,11}
Salada	Alface, beterraba e milho
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
176	42	0,9	0,1	5,7	1,7	1,8	0,2
462	111	4,3	1,2	8,3	1,0	9,1	0,2
338	81	3,4	1,4	5,8	1,4	5,6	0,4
483	114	1,4	0,2	20,9	2,0	3,4	0,1
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
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, 5Amendins, 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 1
Semana de 02 a 06 de março de 2026



Segunda

Sopa	Crema de ervilhas	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Empadão de arroz com cavala ⁴	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas	654	156	5,0	0,8	15,7	1,1	11,0	0,6
Salada	Alface, beterraba e tomate	317	75	1,6	0,2	10,6	1,3	3,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	89	22	0,1	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça

Sopa	Sopa de couve lombardo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Perna de frango estufada com cenoura e ervilhas, com esparguete ^{1,6,10}	146	34	0,5	0,0	5,1	2,0	1,3	0,3
Vegetariana	Couscous de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) ^{1,6,10}	540	130	8,4	3,0	2,5	0,5	10,7	0,3
Salada	Alface, couve roxa e tomate	613	145	3,6	0,4	22,4	1,4	4,5	0,3
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	103	25	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	51	123	0,0	0,0	30,7	30,5	0,0	0,4
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

Sopa	Crema de cenoura	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pescada no forno com batata e legumes assados (cenoura e brócolos) ⁴	160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
Vegetariana	Arroz de legumes (abóbora, couve-flor, milho) com feijão catarino	346	82	2,4	0,3	6,9	1,1	7,5	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e milho	964	229	2,7	0,3	39,4	0,6	9,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	598	140	1,7	0,2	25,9	1,8	4,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta

Sopa	Sopa juliana de legumes	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Feijoada (porco, feijão catarino, cenoura e repolho) com arroz branco	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão catarino, cogumelos, repolho e cenoura) com arroz branco	555	132	2,4	0,7	17,3	1,3	9,2	0,3
Salada	Cenoura, repolho e curgete cozidos	562	134	0,6	0,0	23,9	1,3	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	90	21	0,3	0,1	2,5	2,3	1,4	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de feijão verde com cenoura	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Salada de salmão com massinha tricolor e ervilhas ^{1,4,6,10}	154	36	0,6	0,0	5,5	2,4	1,2	0,3
Vegetariana	Estufadinho de grão, cenoura, couve-lombarda e cotovelinhos ^{1,6,10}	843	202	12,6	2,3	10,9	1,2	10,2	0,2
Salada	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde cozidos	305	73	2,9	0,4	7,2	1,7	3,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	104	25	0,2	0,0	2,7	2,3	1,6	0,3
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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, 13Tremço, 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 2
Semana de 09 a 13 de março de 2026



Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Bolonhesa (vaca/porco) com espaguete ^{1,6,10,12}
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,5,6,8,10,11,12}
Salada	Alface, tomate e maçã
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

Terça

Sopa	Creme de abóbora com grão
Prato	Filetes de pescada com molho de coentros e arroz de cenoura ⁴
Vegetariana	Salada de batata com feijão frade, cenoura e couve-flor
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozidos
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

Quarta

Sopa	Canja com massinha ^{1,6,10}
Sopa 2	Sopa de couve coração
Prato	Bifanas de porco de cebolada com massinha espiral ^{1,6,10}
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz alegre (cenoura e ervilhas) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

Quinta

Sopa	Aveludado de brócolos
Prato	Salada de bacalhau (batata) com feijão frade e ovo ^{3,4}
Vegetariana	Gratinado de legumes (batata, cogumelos, cenoura, alho francês e brócolos) ⁶
Salada	Brócolos, cenoura e couve lombardo cozidos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

Sexta

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Chili de vaca, feijão encarnado, pimento, cenoura, com arroz branco ^{6,12}
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cenoura, alho francês e massa espiral ^{1,6,10}
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
153	36	0,9	0,1	5,0	1,5	1,4	0,2
733	177	12,0	4,3	6,3	1,4	10,3	0,8
431	103	5,8	0,7	5,8	2,0	5,6	0,4
157	37	0,4	0,0	6,8	6,8	0,8	0,0
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
197	47	1,1	0,1	6,6	1,2	2,0	0,3
647	154	3,7	0,5	18,1	0,6	11,5	0,4
917	216	1,7	0,5	33,8	2,6	13,1	0,1
109	26	0,1	0,0	3,3	2,8	1,3	0,2
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
145	35	0,6	0,1	5,0	2,6	1,2	0,2
645	154	6,3	1,7	11,2	1,3	12,3	0,3
661	158	7,2	1,7	8,0	2,1	11,9	1,1
590	140	1,6	0,2	25,8	1,5	3,9	0,1
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
166	39	0,8	0,1	5,4	2,2	1,5	0,3
498	119	4,6	0,9	8,8	0,5	10,0	0,3
196	47	1,2	0,2	7,9	1,5	2,0	0,2
833	196	1,0	0,5	41,3	22,8	5,0	0,1
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
838	200	8,1	2,7	21,2	1,4	9,3	0,5
272	65	1,7	0,3	7,8	1,8	3,3	0,4
111	26	0,1	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
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, 5Amendins, 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 3
Semana de 16 a 20 de março de 2026



Segunda

Sopa	Creme de couve-flor	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Calamares no forno com arroz alegre (ervilhas e milho) ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	160	38	0,6	0,1	5,7	2,3	1,4	0,3
Vegetariana	Salsichas de tofu/seitan com arroz alegre (ervilhas e milho) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	997	237	6,5	0,9	38,2	1,8	5,4	0,6
Salada	Alface, milho e tomate	1041	248	10,8	1,5	29,5	0,9	7,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	634	150	2,0	0,3	27,7	1,4	4,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça

Sopa	Sopa de espinafres	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Jardineira de porco (batata, carne porco aos cubos, ervilhas e cenoura)	153	37	0,9	0,1	4,9	1,5	1,4	0,2
Vegetariana	Beringela recheada no forno (soja, beringela, cenoura) com queijo ^{1,5,6,7,8,11,10}	441	105	4,4	1,1	7,1	1,4	8,2	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e ervilhas cozidos	501	119	3,2	1,2	5,8	4,6	14,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	173	41	0,3	0,0	4,7	2,2	2,8	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

Sopa	Creme de abóbora com coentros	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Massada de peixe com coentros (cotovelos, tintureira e pescada) ^{1,4,6,10}	154	36	0,9	0,1	5,4	1,7	1,2	0,1
Vegetariana	Estufadinho de ervilhas, cenoura, curgete e massa cotovelos ^{1,6,10}	335	80	2,8	0,4	2,4	0,7	11,1	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	220	53	1,2	0,2	5,4	1,8	3,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	91	22	0,3	0,1	2,4	2,3	1,5	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta

Sopa	Sopa feijão verde	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Perna de peru assada no forno com batatinha assada	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Vegetariana	Macarrão com soja grossa, molho de tomate e orégãos ^{1,6,8,10,11}	535	128	6,0	1,5	8,4	0,7	9,6	0,2
Salada	Couve roxa, cenoura e pepino	486	118	7,0	1,0	6,3	1,9	5,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	109	26	0,1	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de alho francês	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Peixe à Brás (batata palha, ovo e pescada) ^{3,4}	156	37	0,5	0,0	5,5	2,3	1,5	0,2
Vegetariana	Tofu salteado com arroz de cenoura ^{1,6}	1009	241	14,5	1,8	15,5	0,5	11,6	0,5
Salada	Alface, couve roxa e tomate	496	118	5,0	4,0	11,5	0,8	6,3	0,2
Sobremesa	Gelatina de pêssego ^{1,3,6,7,8,12}	103	25	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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, 5Amendins, 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 4
Semana de 23 a 27 de março de 2026



gertal

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato	Almôndegas de aves com arroz ^{1,6,12}
Vegetariana	Almôndegas de grão com arroz ^{1,6,7,8}
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

Terça

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salada de bacalhau fresco com batata e grão ⁴
Vegetariana	Saladinha de grão com tofu, batata e ervas aromáticas ^{1,6}
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

Quarta

Sopa	Canja com massinha ^{1,6,10}
Sopa 2	Sopa de couve-flor e curgete
Prato	Arroz de aves (frango e peru)
Vegetariana	Massa gratinada com legumes (macarronete, cenoura, feijão manteiga e brócolos) ^{1,6,10}
Salada	Couve roxa, pepino e maçã
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

Quinta

Sopa	Creme de alface
Prato	Massinha (cotovelos) de salmão com cenoura ^{1,4,6,10}
Vegetariana	Ratatouille guisado com feijão catarino e batatinha de forno
Salada	Feijão verde, cenoura e milho cozidos
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

Sexta

Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura
Prato	Frango assado com batata frita pála-pála
Vegetariana	Legumes salteados com arroz branco (curgete, cenoura, brócolos e cogumelos)
Salada	Couve roxa, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
201	48	0,9	0,1	7,0	1,4	1,9	0,2
790	189	7,8	0,4	20,7	1,2	8,4	0,7
595	141	3,1	0,5	22,8	1,5	4,4	0,3
590	140	1,6	0,2	25,8	1,5	3,9	0,1
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
467	111	3,0	0,4	11,0	0,7	9,2	0,3
403	96	4,1	3,2	8,2	0,8	5,9	0,2
175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	0,2
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
151	36	0,5	0,1	5,2	2,3	1,5	0,2
619	146	2,4	0,4	11,9	0,1	18,8	0,3
540	129	2,3	0,4	17,8	2,1	6,9	0,4
183	44	0,3	0,1	7,8	7,5	1,1	0,0
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
148	35	0,8	0,1	5,3	1,4	1,4	0,1
666	160	12,5	2,3	3,0	1,1	8,3	0,3
387	92	1,5	0,2	13,9	1,6	4,2	0,1
501	119	1,4	0,2	21,5	2,1	3,5	0,2
163	39	0,9	0,5	5,8	5,0	1,8	0,1
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
212	50	0,9	0,1	8,0	2,1	1,5	0,3
1556	373	23,6	3,1	27,1	0,4	11,8	0,5
243	58	1,7	0,3	5,5	1,8	3,2	0,2
111	26	0,1	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
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 rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, 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 5
Semana de 30 de março a 03 de abril de 2026



Segunda

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,6,10}
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,6,10}
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
103	24	0,9	0,1	2,2	1,7	1,2	0,2
1289	308	21,7	2,2	18,1	0,5	13,2	0,8
349	84	3,2	0,5	8,9	1,6	3,6	0,5
86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça

Sopa	Sopa de cenoura com repolho
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, cenoura e ervilhas) ^{6,7,10}
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (salsichas seitan/tofu, cenoura, curgete e ervilhas) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}
Salada	Alface, couve roxa e beterraba
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
160	38	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,3
616	147	4,5	1,0	18,2	1,3	7,4	0,3
450	107	3,7	0,5	11,9	1,5	4,7	0,3
530	125	1,4	0,2	22,6	1,8	4,1	0,0
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta

Sopa	Creme de curgete
Prato	Filetes de pescada de tomatada com batata cozida ⁴
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com arroz de coentros ^{1,6,8,11}
Salada	Brócolos, feijão-verde e cenoura
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
153	36	0,6	0,1	5,3	2,3	1,5	0,2
414	98	3,0	0,4	8,2	0,8	9,3	0,2
768	182	3,5	0,5	31,3	0,9	5,1	0,4
114	27	0,3	0,1	3,1	2,5	1,6	0,3
539	128	0,1	0,0	31,7	31,3	0,1	0,3
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta

Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres
Prato	Rancho de porco com grão, couve-lombarda, cenoura e massa macarronete ^{1,6,10}
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, couve-lombarda, cubos de seitan, cenoura e grão) ^{1,6,10}
Salada	Couve-flor, cenoura e couve-lombarda cozidos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
233	55	0,6	0,1	9,7	3,0	1,7	0,2
382	92	4,4	1,1	3,9	1,3	8,0	0,4
342	82	2,7	0,4	6,1	1,5	7,1	0,4
93	22	0,1	0,0	2,3	2,1	1,6	0,3
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta

FERIADO
SEXTA-FEIRA SANTA

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, 13Tremço, 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 6
Semana de 06 a 10 de abril de 2026



Segunda

Sopa	Sopa de feijão verde com cenoura
Prato	Nuggets frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Vegetariana	Quiche de legumes (cogumelos, cenoura, espinafres e tomate) ^{1,3,6,7}
Salada	Alface, beterraba e pepino
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
154	36	0,6	0,0	5,5	2,4	1,2	0,3
1062	254	10,9	1,7	27,5	2,1	9,9	1,2
556	134	9,6	3,0	8,7	1,1	4,0	0,2
87	21	0,1	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça

Sopa	Sopa de couve-coração com alho-francês
Prato	Potas de tomatada com batata cozida ^{2,4,14}
Vegetariana	Salsichas vegetarianas enroladas em couve-lombarda com batata cozida ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}
Salada	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura cozidos
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
151	36	0,6	0,1	5,2	2,6	1,4	0,2
420	100	3,3	0,5	10,3	1,1	6,7	0,3
412	99	4,9	0,6	8,7	1,3	4,1	0,5
93	22	0,1	0,0	2,3	2,1	1,6	0,3
833	196	1,0	0,5	41,3	22,8	5,0	0,1
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Rolo de peru no forno (fatiado) com cubinhos de cenoura e alho francês com esparguete ^{1,6,10,12}
Vegetariana	Massa gratinada com tofu e béchamel (macarronete, cenoura e alho francês) ^{1,6,10}
Salada	Alface, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
158	38	0,8	0,1	5,5	1,7	1,3	0,2
524	124	3,5	1,0	14,2	1,8	7,9	0,8
429	103	5,6	3,5	7,4	1,2	5,0	0,2
634	150	2,0	0,3	27,7	1,4	4,3	0,0
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta

Sopa	Creme de cenoura com espinafres
Prato	Arroz de peixe malandrinho (pescada) com coentros ⁴
Vegetariana	Lentilhas estufadas com alho francês e cenoura com arroz branco
Salada	Couve-flor, cenoura e couve-lombarda cozidos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
168	40	0,8	0,1	5,8	2,1	1,4	0,3
501	120	2,4	0,3	15,8	1,0	7,7	0,3
299	71	2,6	0,4	7,6	1,7	3,2	0,3
93	22	0,1	0,0	2,3	2,1	1,6	0,3
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta

Sopa	Caldo verde
Prato	Pá de porco estufada (fatiada) com massa espiral ^{1,6,10}
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com massa espiral ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}
Salada	Alface, couve roxa e maçã
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
745	178	7,3	1,8	14,1	1,4	13,3	0,3
661	158	7,2	1,7	8,0	2,1	11,9	1,1
177	43	0,2	0,1	7,5	7,2	1,1	0,0
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
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, 5Amendins, 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 7
Semana de 13 a 17 de abril de 2026



Segunda

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,10}
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com arroz de cenoura ^{1,6,8,11}
Salada	Alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
160	38	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,3
733	174	4,9	0,7	25,1	0,9	6,9	0,7
768	182	3,5	0,5	31,3	0,9	5,1	0,4
81	21	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça

Sopa	Sopa de ervilha e cenoura
Prato	Frango estufado (perna) com esparguete ^{1,6,10}
Vegetariana	Estudado de tofu (esparguete, cenoura, alho francês) ^{1,6,10}
Salada	Brócolos, cenoura, curgete cozidos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
188	45	0,7	0,1	6,7	2,0	1,6	0,3
678	161	5,0	0,8	15,5	1,4	12,7	0,3
405	96	4,0	3,1	8,8	1,6	5,6	0,1
91	21	0,3	0,1	2,3	2,1	1,6	0,2
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora
Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas e limão com batata cozida ⁴
Vegetariana	Salteado de quinoa com legumes (espinafres, cogumelos, abóbora) ^{1,6,8,11}
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	0,2
373	89	2,2	0,3	6,9	0,6	9,6	0,3
232	55	2,0	0,3	6,0	1,5	2,3	0,2
175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	0,2
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta

Sopa	Creme de grão com coentros
Prato	Esparguete à carbonara (fiambre, cogumelos) ^{1,6,7,10}
Vegetariana	Esparguete com soja à carbonara (soja, cogumelos) ^{1,6,8,10,11}
Salada	Alface, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
222	52	1,2	0,1	8,2	1,3	1,8	0,2
593	142	6,6	1,0	17,0	1,4	6,1	0,5
623	150	7,3	1,0	15,4	1,7	6,8	0,2
103	25	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salada de cavala com feijão frade e legumes ⁴
Vegetariana	Empadão (arroz) de seitan com legumes ^{1,6}
Salada	Feijão verde, cenoura e brócolos
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
554	132	4,8	0,7	10,0	0,7	11,2	0,6
530	127	3,2	0,5	15,1	1,5	8,2	0,4
112	27	0,3	0,1	3,1	2,5	1,6	0,3
541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
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, 5Amendins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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 8
Semana de 20 a 24 de abril de 2026



Segunda

Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,6,10}
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete ^{1,6,10,12}
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com esparguete ^{1,6,10}
Salada	Couve roxa, cenoura e beterraba
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
263	62	1,0	0,1	10,6	1,6	1,9	0,3
835	199	7,2	0,4	17,2	1,2	16,0	0,4
570	135	2,5	0,4	22,4	1,9	4,2	0,4
109	26	0,0	0,0	3,7	3,4	1,3	0,2
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Bacalhau com natas ^{4,6}
Vegetariana	Gratinado de seitan no forno (macarronete, alho francês, couve-flor, brócolos) ^{1,6,10}
Salada	Alface, cenoura e maçã
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
172	41	0,9	0,1	5,9	1,7	1,4	0,2
532	127	5,4	2,3	10,6	0,8	8,0	1,5
373	89	2,6	0,4	9,9	1,4	6,9	0,3
153	36	0,2	0,0	6,6	6,5	0,8	0,1
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Jardineira de frango (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)
Vegetariana	Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,6}
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
358	85	2,3	0,4	6,7	1,4	8,4	0,2
271	64	2,6	2,2	5,2	1,5	4,3	0,2
175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	0,2
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta

Sopa	Creme de alface
Prato	Massinha de peixe com coentros (cotovelos, pescada) ^{1,4,6,10}
Vegetariana	Estufado de ervilhas, cenoura, alho francês e massa cotovelos ^{1,6,10}
Salada	Brócolos, couve-flor e curgete cozidos
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
148	35	0,8	0,1	5,3	1,4	1,4	0,1
335	80	2,7	0,4	2,4	0,7	11,1	0,4
220	53	1,2	0,2	5,4	1,8	3,1	0,2
88	21	0,4	0,1	1,9	1,7	1,8	0,1
163	39	0,9	0,5	5,8	5,0	1,8	0,1
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Pá de porco estufada (fatiada) com arroz de coentros
Vegetariana	Tomate recheado com legumes (cenoura, cogumelos), lentilhas e queijo ⁷
Salada	Alface, beterraba e milho
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
176	42	0,9	0,1	5,7	1,7	1,8	0,2
774	185	6,6	1,7	19,0	0,7	11,7	0,2
338	81	3,4	1,4	5,8	1,4	5,6	0,4
483	114	1,4	0,2	20,9	2,0	3,4	0,1
262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
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, 5Amendins, 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