

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO  
ALMOÇO - SEMANA 7  
Semana de 08 a 12 de dezembro de 2025



Segunda

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

## FERIADO

Terça

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,7,14</sup>
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com arroz de cenoura <sup>1,6,8,11</sup>
Salada	Alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>

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

Quarta

Sopa	Aveludado de brócolos
Prato	Jardineira de frango (batata, frango, ervilhas e cenoura)
Vegetariana	Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>1,6</sup>
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>

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
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 grão com coentros
Prato	Filetes de pescada de cebolada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>
Vegetariana	Salsichas vegetarianas enroladas em couve-lombarda com arroz branco <sup>6,9</sup>
Salada	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura cozidos
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>

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
503	119	2,4	0,3	13,8	0,6	9,8	0,3
583	139	6,0	0,8	15,1	1,2	5,3	0,7
93	22	0,1	0,0	2,3	2,1	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

Sexta

Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e massa espiral <sup>1,3,7</sup>
Vegetariana	Estufado de soja com cenoura e massa espiral <sup>1,3,6,8,11</sup>
Salada	Couve roxa, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>

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
540	130	8,4	3,0	2,5	0,5	10,7	0,3
354	85	4,2	0,6	5,8	2,2	4,6	0,3
109	26	0,2	0,0	3,3	3,0	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

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 de 15 a 19 de dezembro de 2025



segunda

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salada de cavala com batata e feijão frade <sup>4</sup>
Vegetariana	Salada de tofu (cubos de tofu, batata, cenoura e feijão frade cozidos) <sup>1,6</sup>
Salada	Feijão verde, cenoura e brócolos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>

terça

Sopa	Sopa de repolho com feijão catarino
Prato	Massinha de peixe com coentros (cotovelos, pescada) <sup>1,3,4</sup>
Vegetariana	Estufado de ervilhas, cenoura, alho francês e massa cotovelos <sup>1,3</sup>
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>

quarta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Bacalhau com natas (batata aos cubos pré-frita, bacalhau fresco) <sup>4,7</sup>
Vegetariana	Gratinado de seitan no forno (macarronete, alho francês, couve-flor, brócolos) <sup>1,3,6,8</sup>
Salada	Alface, cenoura e pepino
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>

quinta

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Chili (carne mista picada, vaca e porco), feijão encarnado, pimento, cenoura, com arroz branco <sup>12</sup>
Vegetariana	Chili de soja (soja, tomate, feijão encarnado, pimento, cenoura) com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>
Salada	Alface, tomate e maçã
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>

sexta

Sopa	Creme de alface
Prato	Frango assado com batata frita às rodelas
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cenoura, alho francês e massa espiral <sup>1,3,6,8,11</sup>
Salada	Alface, beterraba e pepino
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>

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
585	140	6,4	1,5	10,4	0,8	9,4	0,3
384	91	3,7	3,0	8,1	1,0	5,6	0,2
112	27	0,3	0,1	3,1	2,5	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
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
194	46	0,7	0,1	6,7	2,2	2,0	0,3
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
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)
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
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
794	190	7,4	2,6	19,5	1,7	9,7	0,5
642	153	4,4	0,6	18,8	2,2	7,3	0,2
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)
148	35	0,8	0,1	5,3	1,4	1,4	0,1
1543	369	20,2	2,7	34,4	0,4	11,1	0,4
272	65	1,7	0,3	7,8	1,8	3,3	0,4
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

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

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

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

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, 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 22 a 26 de dezembro de 2025



Segunda-Feira

Sopa	Juliana de legumes (couve-lombarda, cenoura e nabo)
Prato	Calamares no forno com arroz alegre (ervilhas e milho) <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>
Vegetariana	Salsichas de seitan com arroz alegre (ervilhas e milho) <sup>6,9</sup>
Salada	Alface, milho e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>

136	33	0,4	0,0	4,7	2,2	1,2	0,3
997	237	6,5	0,9	38,2	1,8	5,4	0,6
1041	248	10,8	1,5	29,5	0,9	7,3	0,8
634	150	2,0	0,3	27,7	1,4	4,3	0,0
263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

Sopa	Creme de abóbora com coentros
Prato	Bifanas de cebolada com massa espiral <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Tofu de cebolada com massa espiral <sup>1,6,10</sup>
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
710	169	7,1	1,8	13,1	1,1	12,7	0,3
337	81	4,0	3,1	4,1	0,9	6,1	0,2
689	163	2,1	0,3	30,2	1,2	4,6	0,1
263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Salada de bacalhau com feijão frade batata e macedónia <sup>4</sup>
Vegetariana	Salada "russa" de seitan (cubinhos de seitan, batata e macedónia) <sup>1,3,6,7</sup>
Salada	Macedónia (feijão verde, cenoura e ervilhas)
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
156	37	0,5	0,0	5,5	2,3	1,5	0,2
657	157	9,8	1,8	8,8	0,4	7,7	0,2
416	99	1,8	0,3	12,5	1,2	7,4	0,2
202	48	1,3	0,0	4,8	2,0	3,6	0,1
541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

NATAL

Sexta-Feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes (cenoura e brócolos) <sup>4</sup>
Vegetariana	Arroz de legumes (abóbora, couve-flor, milho) com feijão catarino
Salada	Brócolos, cenoura e milho cozidos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>

VE kJ	VE kcal	Lip. 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
498	118	3,2	0,5	12,1	0,8	9,7	0,4
964	229	2,7	0,3	39,4	0,6	9,3	0,1
598	140	1,7	0,2	25,9	1,8	4,0	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

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

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

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

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