

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 ^{1,2,3,4,7,14}
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 ^{1,3,5,6,7,8}

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

Quarta

Sopa	Aveludado de brócolos
Prato	Jardineira de frango (batata, frango, 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)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Quinta

Sopa	Creme de grão com coentros
Prato	Filetes de pescada de cebolada com arroz de ervilhas ⁴
Vegetariana	Salsichas vegetarianas enroladas em couve-lombarda com arroz branco ^{6,9}
Salada	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura cozidos
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}
Sobremesa 2	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)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Sexta

Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e massa espiral ^{1,3,7}
Vegetariana	Estufado de soja com cenoura e massa espiral ^{1,3,6,8,11}
Salada	Couve roxa, tomate 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)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

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. - Lipídios, 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	160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
Prato	Salada de cavala com batata e feijão frade ⁴	585	140	6,4	1,5	10,4	0,8	9,4	0,3
Vegetariana	Salada de tofu (cubos de tofu, batata, cenoura e feijão frade cozidos) ^{1,6}	384	91	3,7	3,0	8,1	1,0	5,6	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

Terça

Sopa	Sopa de repolho com feijão catarino	194	46	0,7	0,1	6,7	2,2	2,0	0,3
Prato	Massinha de peixe com coentros (cotovelos, pescada) ^{1,3,4}	335	80	2,7	0,4	2,4	0,7	11,1	0,4
Vegetariana	Estufado de ervilhas, cenoura, alho francês e massa cotovelos ^{1,3}	220	53	1,2	0,2	5,4	1,8	3,1	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	91	22	0,3	0,1	2,4	2,3	1,5	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
Quarta									

Quinta

Sopa	Creme de espinafres	172	41	0,9	0,1	5,9	1,7	1,4	0,2
Prato	Bacalhau com natas (batata aos cubos pré-frita, bacalhau fresco) ^{4,7}	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) ^{1,3,6,8}	373	89	2,6	0,4	9,9	1,4	6,9	0,3
Salada	Alface, cenoura e pepino	83	21	0,1	0,0	2,3	2,1	1,2	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
Quinto									

Sexta

Sopa	Sopa juliana de legumes	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato	Chili (carne mista picada, vaca e porco), feijão encarnado, pimento, cenoura, com arroz branco ¹²	794	190	7,4	2,6	19,5	1,7	9,7	0,5
Vegetariana	Chili de soja (soja, tomate, feijão encarnado, pimento, cenoura) com arroz branco ^{1,6,8,11}	642	153	4,4	0,6	18,8	2,2	7,3	0,2
Salada	Alface, tomate e maçã	157	37	0,4	0,0	6,8	6,8	0,8	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									

Sexta

Sopa	Creme de alface	148	35	0,8	0,1	5,3	1,4	1,4	0,1
Prato	Frango assado com batata frita às rodelas	1543	369	20,2	2,7	34,4	0,4	11,1	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cenoura, alho francês e massa espiral ^{1,3,6,8,11}	272	65	1,7	0,3	7,8	1,8	3,3	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
Sexta									

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

Dia: Quinta-Feira | Almoço: Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E Iº CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO

Semana de 22 a 26 de dezembro de 2025



Segunda-Feira

Sopa	Júlia da legumes (couve-lombarda, cenoura e nabo)	136	33	0,4	0,0	4,7	2,2	1,2	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	Salsichas de seitan com arroz alegre (ervilhas e milho) ^{6,9}	1041	248	10,8	1,5	29,5	0,9	7,3	0,8
Salada	Alface, milho e tomate	634	150	2,0	0,3	27,7	1,4	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

Sopa	Creme de abóbora com coentros	149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
Prato	Bifanas de cebolada com massa espiral ^{1,3}	710	169	7,1	1,8	13,1	1,1	12,7	0,3
Vegetariana	Tofu de cebolada com massa espiral ^{1,6,10}	337	81	4,0	3,1	4,1	0,9	6,1	0,2
Salada	Alface, cenoura e milho	689	163	2,1	0,3	30,2	1,2	4,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira

Sopa	Sopa de alho francês	156	37	0,5	0,0	5,5	2,3	1,5	0,2
Prato	Salada de bacalhau com feijão frade batata e macedónia ⁴	657	157	9,8	1,8	8,8	0,4	7,7	0,2
Vegetariana	Salada "russa" de seitan (cubinhos de seitan, batata e macedónia) ^{1,3,6,7}	416	99	1,8	0,3	12,5	1,2	7,4	0,2
Salada	Macedónia (feijão verde, cenoura e ervilhas)	202	48	1,3	0,0	4,8	2,0	3,6	0,1
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)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

Sopa		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Prato									
Salada									
Sobremesa									
Pão									

Sexta-Feira

Sopa	Creme de cenoura	160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes (cenoura e brócolos) ⁴	498	118	3,2	0,5	12,1	0,8	9,7	0,4
Vegetariana	Arroz de legumes (abóbora, couve-flor, milho) com feijão catarino	964	229	2,7	0,3	39,4	0,6	9,3	0,1
Salada	Brócolos, cenoura e milho cozidos	598	140	1,7	0,2	25,9	1,8	4,0	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

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas