

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 ⁴
Vegetariana	Salada de tofu (cubos de tofu, batata, cenoura e feijão frade cozidos) ^{1,6}
Salada	Feijão verde, cenoura e brócolos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

terça

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

quarta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Bacalhau com natas (batata aos cubos pré-frita, 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}

quinta

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

sexta

Sopa	Creme de alface
Prato	Frango assado com batata frita às rodelas
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cenoura, alho francês e massa espiral ^{1,3,6,8,11}
Salada	Alface, beterraba 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)
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, 13Tremçoço, 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) ^{1,2,3,4,7,9,14}
Vegetariana	Salsichas de seitan com arroz alegre (ervilhas e milho) ^{6,9}
Salada	Alface, milho e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

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 ^{1,3}
Vegetariana	Tofu de cebolada com massa espiral ^{1,6,10}
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

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 ⁴
Vegetariana	Salada "russa" de seitan (cubinhos de seitan, batata e macedónia) ^{1,3,6,7}
Salada	Macedónia (feijão verde, cenoura e ervilhas)
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	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) ⁴
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 ^{1,3,5,6,7,8}

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

ALMOÇO

Semana de 29 de dezembro de 2025 a 02 de janeiro de 2026



gertal

Segunda-Feira

Sopa	Aveia com brócolos
Prato	Almôndegas mistas estufadas com esparguete ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}
Vegetariana	Bolonesa de soja (massa esparguete) ^{1,3,6,8,10,11}
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
158	37	0,5	0,1	5,5	2,3	1,6	0,3
1068	255	14,2	4,8	18,3	1,7	12,6	0,6
485	117	7,0	1,0	6,2	1,8	5,1	0,3
79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,1	0,0
263	62	0,5	0,1	13,1	3,1	0,2	0,0
1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

Sopa	Sopa de couve lombardo
Prato	Peixe à Brás (pescada) ^{3,4}
Vegetariana	Legumes à Brás (alho francês, lentilhas, cenoura e curgete) ^{1,6,8,10,11}
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	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
242	57	1,2	0,2	9,5	0,9	1,7	0,1
1352	325	23,9	3,4	16,2	0,4	8,5	0,5
1634	391	18,7	6,7	39,3	0,7	11,4	0,5
83	21	0,1	0,0	2,3	2,1	1,2	0,1
263	62	0,5	0,1	13,1	3,1	0,2	0,0
1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira

Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura
Prato	Arroz de aves (frango e peru) ^{3,4}
Vegetariana	Alface, beterraba e pepino
Salada	Couve-flor, curgete e cenoura cozidos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
619	146	2,4	0,4	11,9	0,1	8,8	0,3
87	21	0,1	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
86	20	0,2	0,1	2,5	2,3	1,3	0,2
263	62	0,5	0,1	13,1	3,1	0,2	0,0
1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

Sopa	Sopa de couve lombardo
Prato	Peixe à Brás (pescada) ^{3,4}
Vegetariana	Legumes à Brás (alho francês, lentilhas, cenoura e curgete) ^{1,6,8,10,11}
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	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
242	57	1,2	0,2	9,5	0,9	1,7	0,1
1352	325	23,9	3,4	16,2	0,4	8,5	0,5
1634	391	18,7	6,7	39,3	0,7	11,4	0,5
83	21	0,1	0,0	2,3	2,1	1,2	0,1
263	62	0,5	0,1	13,1	3,1	0,2	0,0
1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

ANO NOVO

Sexta-Feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Nuggets de frango com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Vegetariana	Massa gratinada com tofu e béchamel (macarronete, cenoura e alho francês) ^{1,3,6,8,10}
Salada	Alface, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE kJ	VE kcal	Lip. 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
855	204	9,9	1,6	17,6	2,4	10,4	1,7
329	79	3,5	2,6	7,4	1,4	4,9	0,2
634	150	2,0	0,3	27,7	1,4	4,3	0,0
263	62	0,5	0,1	13,1	3,1	0,2	0,0
1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

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 pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Glúten de trigo, 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 não são ofensivos.

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



Segunda

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Empadão de arroz com atum ⁴
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas ^{1,6,8,11}
Salada	Alface, beterraba 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)
165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
684	163	9,1	0,6	12,9	1,2	11,5	0,7
317	75	1,6	0,2	10,6	1,3	3,2	0,4
89	22	0,1	0,0	2,8	2,8	1,1	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 lombardo
Prato	Perna de frango estufada com cenoura e ervilhas, com esparguete ^{1,6,10}
Vegetariana	Couscous de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) ^{1,3}
Salada	Alface, couve roxa e tomate
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{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)
146	34	0,5	0,0	5,1	2,0	1,3	0,3
540	130	8,4	3,0	2,5	0,5	10,7	0,3
613	145	3,6	0,4	22,4	1,4	4,5	0,3
103	25	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
51	123	0,0	0,0	30,7	30,5	0,0	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

Quarta

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Pescada no forno com arroz de legumes (cenoura e brócolos) ⁴
Vegetariana	Arroz de legumes (abóbora, couve-flor, milho) com feijão catariño
Salada	Brócolos, cenoura e milho 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)
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

Quinta

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Chili (carne mista picada, vaca e porco), feijão encarnado, pimento, cenoura, com arroz branco ¹²
Vegetariana	Chili de soja (soja, tomate, feijão encarnado, pimento, cenoura) com arroz branco ^{1,6,8,11,12}
Salada	Alface, tomate e maçã
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
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

Sexta

Sopa	Sopa de feijão verde com cenoura
Prato	Caldeirada de bacalhau (bacalhau, batata às rodelas, pimentos, cebola, tomate e salsa) ⁴
Vegetariana	Estufadinho de grão, cenoura, couve-lombarda e batata
Salada	Couve-lombarda, cenoura 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)
154	36	0,6	0,0	5,5	2,4	1,2	0,3
339	81	2,4	0,4	6,9	1,3	7,3	1,3
300	71	1,6	0,2	9,7	1,7	3,0	0,3
104	25	0,2	0,0	2,7	2,3	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

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 2
Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026



Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Bolonhesa (vaca/porco) com espaguete ^{1,6,10,12}
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,3,6,8,10,11,12}
Salada	Alface, beterraba e pepino
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

Terça

Sopa	Creme de abóbora com grão
Prato	Filetes de paloco com molho de coentros com batata cozida 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 ^{1,3,5,6,7,8}

Quarta

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Pá de porco estufada fatiada com macarronete ^{1,6,10}
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com macarronete ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

Quinta

Sopa	Aveludado de brócolos
Prato	Pescada à Brás (batata palha, ovo e pescada) ^{3,4}
Vegetariana	Alho francês às Brás (batata palha, alho francês, espinafres e cogumelos) ³
Salada	Brócolos, cenoura e couve lombardo cozidos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

Sexta

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Frango assado com massa espiral ^{1,6,10}
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cenoura, alho francês e massa espiral ^{1,6,8,10,11}
Salada	Alface, beterraba 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)
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
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
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
434	103	2,8	0,4	8,7	0,6	10,3	0,2
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)
145	35	0,6	0,1	5,0	2,6	1,2	0,2
476	114	5,9	1,6	3,3	0,8	11,5	0,4
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
1009	241	14,5	1,8	15,5	0,5	11,6	0,5
797	191	12,1	1,5	14,4	1,1	4,9	0,4
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
420	100	3,8	0,7	3,6	0,5	12,1	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

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 19 a 23 de janeiro de 2026



Segunda

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Calamares no forno com arroz alegre (ervilhas e milho) ^{1,2,3,4,7,9,14}
Vegetariana	Salsichas de tofu/seitan com arroz alegre (ervilhas e milho) ^{1,6,9}
Salada	Alface, milho 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)
160	38	0,6	0,1	5,7	2,3	1,4	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
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 espinafres
Prato	Jardineira de vaca (batata, vaca aos cubos, ervilhas e cenoura)
Vegetariana	Beringela recheada no forno (soja, beringela, cenoura) com queijo ^{1,6,7,8,11}
Salada	Alface, beterraba 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)
153	37	0,9	0,1	4,9	1,5	1,4	0,2
586	140	8,0	2,7	6,3	1,2	9,8	0,2
501	119	3,2	1,2	5,8	4,6	14,2	0,3
103	24	0,0	0,0	3,1	2,9	1,6	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	Creme de abóbora com coentros
Prato	Massada de peixe com coentros (cotovelos, tintureira e pescada) ^{1,4,6,10}
Vegetariana	Estufadinho de ervilhas, cenoura, curgete e massa cotovelos ^{1,6,10}
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)
154	36	0,9	0,1	5,4	1,7	1,2	0,1
335	80	2,8	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
1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
833	196	1,0	0,5	41,3	22,8	5,0	0,1

Quinta

Sopa	Canja com massinha ^{1,6,10}
Sopa 2	Sopa feijão verde
Prato	Arroz de aves (frango e peru)
Vegetariana	Massa gratinada com legumes (macarronete, cenoura, feijão manteiga e brócolos) ^{1,6,10}
Salada	Couve roxa, 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)
540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	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
109	26	0,1	0,0	3,4	3,0	1,5	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

Sexta

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}
Vegetariana	Tofu salteado com arroz de cenoura ^{1,6}
Salada	Alface, couve roxa e tomate
Sobremesa	Gelatina de pêssego ^{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)
156	37	0,5	0,0	5,5	2,3	1,5	0,2
733	174	4,9	0,7	25,1	0,9	6,9	0,7
496	118	5,0	4,0	11,5	0,8	6,3	0,2
103	25	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
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, 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 4
Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026



Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato	Almôndegas de aves com esparguete ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}
Vegetariana	Almôndegas de grão com esparguete ^{1,6,10}
Salada	Alface, cenoura 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)
201	48	0,9	0,1	7,0	1,4	1,9	0,2
426	102	5,8	0,2	5,4	1,7	6,5	0,8
423	100	1,9	0,3	15,2	2,1	4,1	0,2
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

Terça

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salada de paloco com batata e feijão frade ⁴
Vegetariana	Saladinha de feijão frade 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 ^{1,3,5,6,7,8}

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
437	104	2,4	0,4	9,1	0,6	10,8	0,3
400	95	4,0	3,2	8,3	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

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor e curgete
Prato	Perna de peru no forno com massa espiral ^{1,6,10}
Vegetariana	Macarrão com soja grossa, molho de tomate e orégãos ^{1,6,8,11,12}
Salada	Couve roxa, pepino e maçã
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)
151	36	0,5	0,1	5,2	2,3	1,5	0,2
535	128	7,2	1,9	3,2	0,3	12,4	0,4
486	118	7,0	1,0	6,3	1,9	5,8	0,1
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

Quinta

Sopa	Creme de alface
Prato	Salmão estufado com cenoura e massa espiral ^{1,4,6,10}
Vegetariana	Ratatouille estufado com feijão encarnado 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 ^{1,3,5,6,7,8}

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
619	149	11,5	2,1	2,9	1,3	7,9	0,4
383	91	1,2	0,2	12,7	2,1	5,3	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

Sexta

Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura
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) ^{1,6,9}
Salada	Alface, couve roxa 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)
212	50	0,9	0,1	8,0	2,1	1,5	0,3
543	129	4,0	1,0	12,5	1,1	9,9	0,4
455	108	3,6	0,5	12,6	1,5	4,7	0,4
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

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 5
Semana de 02 a 06 de fevereiro de 2026



Segunda

Sopa	Creme de brócolos	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	103	24	0,9	0,1	2,2	1,7	1,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,8,11}	1289	308	21,7	2,2	18,1	0,5	13,2	0,8
Salada	Alface, cenoura e tomate	349	84	3,2	0,5	8,9	1,6	3,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça

Sopa	Sopa de cenoura com repolho	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Frango estufado com arroz branco	160	38	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,3
Vegetariana	Legumes salteados com arroz branco (curgete, cenoura, brócolos e cogumelos)	385	92	3,5	0,6	3,7	0,8	11,0	0,3
Salada	Couve roxa, cenoura e pepino	243	58	1,7	0,3	5,5	1,8	3,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	109	26	0,1	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

Sopa	Creme de curgete	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Filetes de pescada de tomatada com batata cozida ⁴	153	36	0,6	0,1	5,3	2,3	1,5	0,2
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com arroz de coentros ^{1,6,8,11}	414	98	3,0	0,4	8,2	0,8	9,3	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	768	182	3,5	0,5	31,3	0,9	5,1	0,4
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	81	21	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	539	128	0,1	0,0	31,7	31,3	0,1	0,3
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta

Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Rancho de porco com grão, couve-lombarda, cenoura e massa macarronete ^{1,6,10}	233	55	0,6	0,1	9,7	3,0	1,7	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, couve-lombarda, cubos de seitan, cenoura e grão) ^{1,3,6}	382	92	4,4	1,1	3,9	1,3	8,0	0,4
Salada	Couve-flor, cenoura e couve-lombarda cozidos	342	82	2,7	0,4	6,1	1,5	7,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	93	22	0,1	0,0	2,3	2,1	1,6	0,3
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de couve portuguesa	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bacalhau fresco de cebolada no forno com batata corada ⁴	164	39	0,8	0,1	5,6	1,9	1,4	0,2
Vegetariana	Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,6}	375	89	2,6	0,4	8,5	0,9	7,5	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	271	64	2,6	2,2	5,2	1,5	4,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	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 6
Semana de 09 a 13 de fevereiro 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	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	Sopa de couve-coração com alho-francês	151	36	0,6	0,1	5,2	2,6	1,4	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 (cenoura, ervilhas e feijão verde)	175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	833	196	1,0	0,5	41,3	22,8	5,0	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	Sopa de abóbora	158	38	0,8	0,1	5,5	1,7	1,3	0,2
Prato	Rolo de peru estufado (fatiado) com cubinhos de cenoura e alho francês com macarronete ^{1,6,10,12}	372	89	3,4	1,0	7,1	1,4	6,8	0,8
Vegetariana	Massa gratinada com tofu e béchamel (macarronete, cenoura e alho francês) ^{1,3,6,8,10}	329	79	3,5	2,6	7,4	1,4	4,9	0,2
Salada	Alface, tomate e milho	634	150	2,0	0,3	27,7	1,4	4,3	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura com espinafres	168	40	0,8	0,1	5,8	2,1	1,4	0,3
Prato	Arroz de peixe malandrino (pescada) com coentros ⁴	501	120	2,4	0,3	15,8	1,0	7,7	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com alho francês e cenoura com arroz branco ^{1,6,8,11}	299	71	2,6	0,4	7,6	1,7	3,2	0,3
Salada	Couve-flor, cenoura e couve-lombarda 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

Sexta

		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	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 de 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	Alface, couve roxa e maçã	177	43	0,2	0,1	7,5	7,2	1,1	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, 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 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 7
Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026

Segunda

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}

Terça

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

CARNAVAL

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora
Prato	Potas de tomatada com batata cozida ¹⁴
Vegetariana	Salsichas vegetarianas enroladas em couve-lombarda com batata cozida ^{6,9}
Salada	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura 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)
148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	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
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	Strogonoff de porco com cogumelos e massa espiral ^{1,6,10}
Vegetariana	Estufado de soja com cenoura e massa espiral ^{1,3,6,8,10,11,12}
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)
222	52	1,2	0,1	8,2	1,3	1,8	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

Sexta

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salada de cavala com batata e feijão frade ⁴
Vegetariana	Salada de seitan (cubos de seitan, batata, cenoura e feijão frade cozidos) ^{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 ^{1,3,5,6,7,8}

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
585	140	6,4	1,5	10,4	0,8	9,4	0,3
36	86	1,9	0,3	8,4	1,6	6,6	0,2
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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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 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