

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO - SEMANA 4
Semana de 23 a 27 de junho de 2025



Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Calamares no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}
Vegetariana	Salsichas de tofu/seitan com arroz de tomate ^{6,9}
Salada	Pepino, couve roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

Terça

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Bifanas de porco de cebolada com massa espiral tricolor ^{1,3}
Vegetariana	Feijão encarnado estufado com cogumelos com esparguete e orégãos ^{1,3}
Salada	Alface, tomate e maçã
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

Quarta

Sopa	Creme de abóbora com coentros
Prato	Filetes de pescada em cama de espinafres, no forno, com batata cozida ⁴
Vegetariana	Salada quente de grão com abóbora, couve-flor e batata cozida
Salada	Couve-flor, curgete e espinafres cozidos
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}

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Lasanha de carne (100% carne vaca picada) ^{1,3,7}
Vegetariana	Chili de lentilhas (lentilhas, tomate, milho, pimento, cenoura) com arroz branco ^{1,6,8,11}
Salada	Alface, pepino e milho
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

Sexta

Sopa	Creme de grão com cenoura
Prato	Salmão estufado com cenoura e massa espiral ^{1,3,4}
Vegetariana	Ervilhas com soja estufada e massa espiral ^{1,3,6,8,11}
Salada	Brócolos, cenoura e curgete 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)
153	36	0,9	0,1	5,0	1,5	1,4	0,2
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
673	159	2,2	0,3	29,6	1,6	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
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
428	102	5,2	1,4	3,1	0,9	10,4	0,3
644	153	2,1	0,3	21,5	2,3	8,9	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
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
323	76	1,8	0,3	6,5	0,7	7,9	0,3
369	88	2,2	0,3	12,3	1,2	3,4	0,3
94	23	0,5	0,1	1,5	1,4	2,1	0,2
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
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
743	178	10,7	4,8	12,2	2,2	7,7	0,6
625	148	3,1	0,4	24,1	1,5	4,6	0,3
678	160	2,2	0,4	29,4	0,7	4,8	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)
205	49	0,8	0,1	7,3	2,1	1,8	0,3
619	149	11,5	2,1	2,9	1,3	7,9	0,3
360	86	3,0	0,4	6,7	1,6	5,6	0,2
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

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

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

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO - SEMANA 1
Semana de 30 junho a 04 de julho de 2025



Segunda

Sopa	Creme de alface
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de cenoura ^{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}

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
426	102	5,8	0,2	5,4	1,7	6,5	0,8
826	197	5,7	1,3	21,3	1,9	11,4	0,8
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	Sopa de ervilhas
Prato	Bacalhau à Brás (batata palha, ovo, bacalhau) ^{3,4}
Vegetariana	Vegetariano à Brás (batata palha, alho francês, cenoura, lentilhas) ^{1,6,8,11}
Salada	Alface, couve roxa e cebola
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
1090	261	15,9	2,0	17,6	0,5	11,3	1,5
989	236	14,2	1,7	19,5	1,2	6,5	0,5
106	25	0,1	0,0	3,0	2,5	1,8	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

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor e curgete
Prato	Pá de porco fatiada no forno com louro e massa espiral ^{1,3}
Vegetariana	Tofu de cebolada com louro, cogumelos e massa espiral ^{1,3,6}
Salada	Beterraba, 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)
151	36	0,5	0,1	5,2	2,3	1,5	0,2
476	114	5,9	1,6	3,4	0,8	11,5	0,3
292	70	3,9	3,6	2,9	0,9	5,5	0,2
93	22	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	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

Quinta

Sopa	Creme de couve branca e abóbora
Prato	Salada de atum com batata e coentros (batata e macedónia) ⁴
Vegetariana	Saladinha "russa" de seitan (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) ^{1,6}
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde)
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)
160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
484	116	7,1	0,5	5,8	1,4	9,6	0,5
388	92	2,5	0,4	8,9	1,6	7,1	0,3
175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	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	Canja com massinha ^{1,3}
Sopa 2	Creme de cenoura
Prato	Perna de frango assada com arroz de ervilhas
Vegetariana	Grão de tomatada com abóbora e arroz branco
Salada	Alface, couve roxa 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)
540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
616	146	3,2	0,6	16,6	0,6	11,6	0,3
564	134	2,4	0,3	22,8	1,2	4,1	0,3
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

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 07 a 11 de julho de 2025



Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Douradinhos de pescada com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,7,14}
Vegetariana	Salsichas de tofu com arroz alegre (cenoura e milho) ^{3,6}
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

Terça

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Bolonhesa de carne (vaca) com espaguete ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,3,6,8,10,11}
Salada	Alface, pepino e maçã
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

Quarta

Sopa	Creme de abóbora com coentros
Prato	Meia desfeita de bacalhau com grão, batata e couve-lombarda ⁴
Vegetariana	Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,6}
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos
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}

Quinta

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e arroz branco ^{1,6,7}
Vegetariana	Strogonoff de soja com cogumelos e arroz branco ^{1,3,6,8,10,11}
Salada	Alface, beterraba e milho
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

Sexta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Saladinha de feijão frade com atum (cenoura, milho e coentros) ⁴
Vegetariana	Salada de espirais com ervilhas, cogumelos, cenoura e milho ^{1,3}
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor 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)
153	36	0,9	0,1	5,0	1,5	1,4	0,2
781	186	5,1	0,7	26,1	0,5	7,9	0,6
1041	248	10,8	1,5	29,5	0,9	7,3	0,8
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
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
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
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)
154	36	0,9	0,1	5,4	1,7	1,2	0,1
354	84	1,7	0,2	8,0	0,8	8,2	1,4
271	64	2,6	2,2	5,2	1,5	4,3	0,2
91	22	0,3	0,1	2,4	2,3	1,5	0,1
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
VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
165	39	0,7	0,1	6,0	2,1	1,3	0,3
540	130	8,4	3,0	2,5	0,5	10,7	0,3
327	79	3,9	0,6	4,9	1,6	4,7	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
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
805	192	11,9	0,9	11,5	0,9	14,2	0,8
629	149	2,7	0,5	24,6	0,8	4,9	0,2
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

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 3
Semana de 14 a 18 de julho de 2025



Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato	Almôndegas (aves) com esparguete ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ^{1,3,6,8,11}
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
349	84	3,2	0,5	8,9	1,6	3,6	0,5
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 alface
Prato	Pescada com molho branco e arroz de coentros ^{1,4,7}
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com arroz de coentros ^{1,6,8,11}
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}

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
838	200	6,8	3,1	22,9	1,0	11,2	0,6
768	182	3,5	0,5	31,3	0,9	5,1	0,4
175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	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

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor e curgete
Prato	Perna de peru no forno com massa macarronete ^{1,3}
Vegetariana	Ervilhas com soja estufada (em tomate e com cenoura) com massa macarronete ^{1,3,6,8,11}
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)
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
367	88	3,3	0,4	5,8	1,8	5,9	0,1
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

Quinta

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Filetes de pescada em cama de espinafres, no forno, com batata cozida ⁴
Vegetariana	Beringela de cebolada com tofu no forno ^{1,6}
Salada	Couve-flor, cenoura e espinafres 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
323	76	1,8	0,3	6,5	0,7	7,9	0,3
216	51	2,7	2,5	1,9	1,5	4,0	0,1
94	23	0,5	0,1	1,5	1,4	2,1	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

Sexta

Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo
Prato	Rancho de porco com grão, couve-lombarda, cenoura e massa macarronete ^{1,3}
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, lombardo, cubos de tofu, cenoura e grão) ^{1,3,6}
Salada	Couve-lombarda, cenoura e couve-flor 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)
201	48	0,9	0,1	7,5	1,6	1,6	0,2
358	86	3,7	1,0	4,0	1,3	8,1	0,4
287	69	3,1	2,8	4,1	1,2	5,2	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

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 21 a 25 de julho de 2025



Segunda

Sopa	Aveludado de brócolos	166	39	0,8	0,1	5,4	2,2	1,5	0,3
Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,9,14}	801	190	5,9	0,8	29,1	2,0	4,3	0,7
Vegetariana	Estufado de salsichas vegetarianas, couve-lombarda e tomate com salsa e arroz de cenoura ^{3,6}	457	109	3,3	0,4	13,7	1,9	4,7	0,3
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	89	22	0,1	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça

Sopa	Creme de grão com cenoura	205	49	0,8	0,1	7,3	2,1	1,8	0,3
Prato	Bifanas de porco estufadas com massa espiral ^{1,3}	428	102	5,2	1,4	3,1	0,9	10,4	0,3
Vegetariana	Feijão encarnado estufado com cogumelos com massa espiral e orégãos ^{1,3}	644	153	2,1	0,3	21,5	2,3	8,9	0,2
Salada	Alface, tomate e maçã	590	140	1,6	0,2	25,8	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta

Sopa	Creme de couve-flor e abóbora	148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	0,2
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata e ovo ^{3,4}	473	112	3,8	0,8	8,6	0,5	10,4	1,4
Vegetariana	Couscous de legumes (cogumelos, cenoura e milho) ^{1,3}	613	145	3,6	0,4	22,4	1,4	4,5	0,3
Salada	Couve-flor, feijão-verde e cenoura cozidos	102	24	0,4	0,1	2,4	1,9	1,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta

Sopa	Sopa de lombardo	164	38	0,8	0,1	5,7	1,3	1,5	0,2
Prato	Frango estufado com esparguete ^{1,3}	453	108	5,9	2,0	2,7	0,5	10,6	0,3
Vegetariana	Legumes estufados (couve-lombarda, cenoura, alho francês) com feijão preto e esparguete ^{1,3}	516	121	1,5	0,1	18,9	1,3	7,0	0,3
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	109	26	0,1	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato	Arroz de peixe malandrinho (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, ervilhas e feijão-verde cozidos	97	24	0,2	0,1	2,6	2,1	1,7	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
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

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 28 a 31 de julho de 2025



Segunda

Sopa	Sopa de feijão verde com cenoura
Prato	Nuggets frango com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Vegetariana	Soja de tomatada com esparguete ^{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)
154	36	0,6	0,0	5,5	2,4	1,2	0,3
855	204	9,9	1,6	17,6	2,4	10,4	1,7
766	183	5,2	0,7	25,6	1,7	6,8	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	Creme de feijão encarnado com curgete
Prato	Empadão de arroz com atum ⁴
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas ^{1,6,8,11}
Salada	Brócolos, cenoura e curgete 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)
201	48	0,6	0,1	6,9	2,4	2,4	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
91	22	0,3	0,1	2,4	2,3	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

Quarta

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Massinha de peixe (abrótea e cotovelos) ^{1,3,4}
Vegetariana	Ovos mexidos com salsicha vegetariana e fusilli alegre (ervilhas, milho e cenoura) ^{1,3,6}
Salada	Ervilhas, milho e cenoura 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}

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
325	77	2,1	0,3	2,6	0,7	11,8	0,7
605	145	7,7	1,3	10,5	1,0	7,4	0,6
591	140	1,6	0,3	24,1	1,6	5,0	0,1
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

Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor com coentros
Prato	Perna frango assada com batata pala e arroz branco
Vegetariana	Hambúrguer cogumelos com batata pala e arroz branco ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}
Salada	Alface, beterraba 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)
157	37	0,5	0,0	5,6	2,3	1,4	0,3
1524	365	19,5	2,5	34,7	0,3	11,1	0,4
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