

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
 EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO
 ALMOÇO - SEMANA 1
 Semana de 22 a 26 de junho de 2026

Segunda

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Empadão de arroz com cavala ⁴
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas
Salada	Alface, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

Terça

Sopa	Sopa de couve lombardo
Prato	Esparguete com peru, cogumelos e natas de soja ^{1,6,10}
Vegetariana	Couscous de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) ^{1,6,10}
Salada	Alface, pepino e tomate
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

Quarta

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Pescada no forno com batata e cenoura assada ⁴
Vegetariana	Arroz de legumes (abóbora, couve-flor, milho) com feijão catarino
Salada	Brócolos, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

Quinta

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Panados de porco no forno com esparguete à Milanese (tomate e pimento) ^{1,6,10,12}
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com esparguete ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}
Salada	Couve roxa, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

Sexta

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Frango assado com batata frita pála-pála
Vegetariana	Salteado de quinoa com legumes (espinafres, cogumelos, abóbora) ^{1,6,8,11}
Salada	Alface, couve roxa e maçã
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
654	156	5,0	0,8	15,7	1,1	11,0	0,6
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
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
609	146	7,4	1,7	10,7	0,8	10,6	0,2
613	145	3,6	0,4	22,4	1,4	4,5	0,3
81	21	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	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
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
346	82	2,4	0,3	6,9	1,1	7,5	0,3
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
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
731	174	4,1	0,9	27,9	3,2	5,5	0,9
661	158	7,2	1,7	8,0	2,1	11,9	1,1
475	112	1,2	0,2	20,3	2,5	3,5	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
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
1556	373	23,6	3,1	27,1	0,4	11,8	0,5
232	55	2,0	0,3	6,0	1,5	2,3	0,2
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, 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 2
Semana de 29 junho a 03 de julho de 2026



Segunda

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa
Pão

**FERIADO
MUNICIPAL**

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Sopa	Creme de espinafres	153	36	0,9	0,1	5,0	1,5	1,4	0,2
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,6,10}	1289	308	21,7	2,2	18,1	0,5	13,2	0,8
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,6,10}	349	84	3,2	0,5	8,9	1,6	3,6	0,5
Salada	Alface, tomate, 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 ^{1,8,11}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta

Sopa
Sopa 2
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa
Pão

Canja com massinha^{1,6,10}
Sopa de couve coração
Strogonoff de porco com cogumelos e arroz branco⁶
Hambúrguer de cogumelos com arroz alegre (cenoura e ervilhas)^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}
Alface, cenoura e milho
Fruta da época (3 variedades)
Pão de mistura^{1,8,11}

		540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
		145	35	0,6	0,1	5,0	2,6	1,2	0,2
		730	174	7,9	2,8	15,4	0,5	9,9	0,2
		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

Quinta

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa
Sobremesa 2
Pão

Aveludado de brócolos
Salada de bacalhau (batata) com feijão frade e ovo^{3,4}
Gratinado de legumes (batata, cogumelos, cenoura, alho francês e brócolos)⁶
Brócolos, cenoura e couve lombardo cozidos
Arroz doce^{1,3,6,7,8,12}
Fruta da época (3 variedades)
Pão de mistura^{1,8,11}

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		166	39	0,8	0,1	5,4	2,2	1,5	0,3
		498	119	4,6	0,9	8,8	0,5	10,0	0,3
		196	47	1,2	0,2	7,9	1,5	2,0	0,2
		833	196	1,0	0,5	41,3	22,8	5,0	0,1
		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

Sexta

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa
Pão

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
		838	200	8,1	2,7	21,2	1,4	9,3	0,5
		272	65	1,7	0,3	7,8	1,8	3,3	0,4
		111	26	0,1	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
		262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
		1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 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 3
Semana de 06 a 10 de julho de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	160	38	0,6	0,1	5,7	2,3	1,4	0,3
Prato	Calamares no forno com arroz alegre (ervilhas e milho) ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	997	237	6,5	0,9	38,2	1,8	5,4	0,6
Vegetariana	Salsichas de tofu/seitan com arroz alegre (ervilhas e milho) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	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)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	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 espinafres	153	37	0,9	0,1	4,9	1,5	1,4	0,2
Prato	Jardineira de porco (batata, carne porco aos cubos, ervilhas e cenoura)	441	105	4,4	1,1	7,1	1,4	8,2	0,2
Vegetariana	Beringela recheada no forno (soja, beringela, cenoura) com queijo ^{1,5,6,7,8,11,10}	501	119	3,2	1,2	5,8	4,6	14,2	0,3
Salada	Cenoura, couve-flor e ervilhas cozidos	173	41	0,3	0,0	4,7	2,2	2,8	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 ^{1,8,11}	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	Creme de abóbora com coentros	154	36	0,9	0,1	5,4	1,7	1,2	0,1
Prato	Massada de peixe com coentros (cotovelos, tintureira e pescada) ^{1,4,6,10}	335	80	2,8	0,4	2,4	0,7	11,1	0,4
Vegetariana	Estufadinho de ervilhas, cenoura, curgete e massa cotovelos ^{1,6,10}	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	Fruta da época (3 variedades)	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	833	196	1,0	0,5	41,3	22,8	5,0	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Perna de peru assada no forno com arroz de cenoura	682	163	6,9	1,7	13,8	0,8	10,9	0,3
Vegetariana	Macarrão com soja grossa, molho de tomate e orégãos ^{1,6,8,10,11}	486	118	7,0	1,0	6,3	1,9	5,8	0,1
Salada	Couve roxa, cenoura e pepino	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 ^{1,8,11}	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	Sopa de alho francês	156	37	0,5	0,0	5,5	2,3	1,5	0,2
Prato	Peixe à Brás (batata palha, ovo e pescada) ^{3,4}	1009	241	14,5	1,8	15,5	0,5	11,6	0,5
Vegetariana	Tofu salteado com arroz de cenoura ^{1,6}	496	118	5,0	4,0	11,5	0,8	6,3	0,2
Salada	Alface, couve roxa e tomate	103	25	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de pêssego ^{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)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	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 4
Semana de 13 a 17 de julho de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	201	48	0,9	0,1	7,0	1,4	1,9	0,2
Prato	Almôndegas de aves com esparguete ^{1,6,10,12}	960	229	12,6	4,3	16,8	1,8	11,4	0,6
Vegetariana	Almôndegas de grão com esparguete ^{1,6,7,8,10}	561	133	3,5	0,5	19,1	2,0	5,1	0,3
Salada	Alface, cenoura e milho	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 ^{1,8,11}	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	Creme de cenoura	160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
Prato	Salada de bacalhau fresco com batata e grão ⁴	467	111	3,0	0,4	11,0	0,7	9,2	0,3
Vegetariana	Saladinha de grão com tofu, batata e ervas aromáticas ^{1,6}	403	96	4,1	3,2	8,2	0,8	5,9	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	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 ^{1,8,11}	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	Canja com massinha ^{1,6,10}	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa 2	Sopa de couve-flor e curgete	151	36	0,5	0,1	5,2	2,3	1,5	0,2
Prato	Bifanas de porco com arroz branco	754	180	6,6	1,8	16,9	0,4	12,6	0,3
Vegetariana	Legumes salteados com arroz branco (curgete, cenoura, brócolos e cogumelos)	243	58	1,7	0,3	5,5	1,8	3,2	0,2
Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	111	26	0,1	0,0	3,7	3,3	1,4	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 ^{1,8,11}	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	Creme de alface	148	35	0,8	0,1	5,3	1,4	1,4	0,1
Prato	Massinha (cotovelos) de salmão com cenoura ^{1,4,6,10}	666	160	12,5	2,3	3,0	1,1	8,3	0,3
Vegetariana	Ratatouille guisado com feijão catarino e batatinha de forno	387	92	1,5	0,2	13,9	1,6	4,2	0,1
Salada	Feijão verde, cenoura e milho cozidos	501	119	1,4	0,2	21,5	2,1	3,5	0,2
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 ^{1,8,11}	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	Sopa de feijão branco com cenoura	212	50	0,9	0,1	8,0	2,1	1,5	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	619	146	2,4	0,4	11,9	0,1	18,8	0,3
Vegetariana	Massa gratinada com legumes (macarronete, cenoura, feijão manteiga e brócolos) ^{1,6,10}	540	129	2,3	0,4	17,8	2,1	6,9	0,4
Salada	Couve roxa, pepino e maçã	183	44	0,3	0,1	7,8	7,5	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 ^{1,8,11}	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 5
Semana de 20 a 24 de julho de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	103	24	0,9	0,1	2,2	1,7	1,2	0,2
Prato	Atum à brás (batata palha, ovo, atum) ^{3,4}	1302	312	22,2	2,3	17,9	0,5	13,1	0,8
Vegetariana	Vegetariano à brás (batata palha, alho francês, cenoura, lentilhas) ³	974	233	14,2	1,7	18,8	1,2	6,3	0,5
Salada	Alface, cenoura e tomate	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	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 ^{1,8,11}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho	160	38	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,3
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, cenoura e ervilhas) ^{6,7,10}	616	147	4,5	1,0	18,2	1,3	7,4	0,3
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (salsichas seitan/tofu, cenoura, curgete e ervilhas) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	450	107	3,7	0,5	11,9	1,5	4,7	0,3
Salada	Alface, couve roxa e beterraba	530	125	1,4	0,2	22,6	1,8	4,1	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 ^{1,8,11}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	153	36	0,6	0,1	5,3	2,3	1,5	0,2
Prato	Bacalhau fresco de cebolada, batata e legumes cozidos ⁴	307	73	2,3	0,3	6,6	1,2	5,9	1,1
Vegetariana	Tofu de cebolada, tomate, ervas aromáticas, batata cozida e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor) ^{1,6}	283	68	3,1	2,3	5,2	1,3	4,0	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	100	24	0,3	0,0	2,6	2,2	1,5	0,4
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	539	128	0,1	0,0	31,7	31,3	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 ^{1,8,11}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres	233	55	0,6	0,1	9,7	3,0	1,7	0,2
Prato	Esparguete à carbonara (fiambre, cogumelos) ^{1,6,7,10}	593	142	6,6	1,0	17,0	1,4	6,1	0,5
Vegetariana	Esparguete com soja à carbonara (soja, cogumelos) ^{1,6,8,10,11}	623	150	7,3	1,0	15,4	1,7	6,8	0,2
Salada	Alface, couve roxa e tomate	103	25	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	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 ^{1,8,11}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
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	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 ^{1,8,11}	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, Lip. - 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 27 a 31 de julho 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	Panados de porco no forno com esparguete à Milanese (tomate e pimento) ^{1,6,10,12}	731	174	4,1	0,9	27,9	3,2	5,5	0,9
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 ^{1,8,11}	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	Empadão de arroz com cavala ⁴	654	156	5,0	0,8	15,7	1,1	11,0	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas	317	75	1,6	0,2	10,6	1,3	3,2	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	89	22	0,1	0,0	2,8	2,8	1,1	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 ^{1,8,11}	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 no forno (fatiado) com cubinhos de cenoura e alho francês com macarronete ^{1,6,10,12}	524	124	3,5	1,0	14,2	1,8	7,9	0,8
Vegetariana	Massa gratinada com tofu e béchamel (macarronete, cenoura e alho francês) ^{1,6,10}	429	103	5,6	3,5	7,4	1,2	5,0	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 ^{1,8,11}	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	Pescada de tomatada com batata cozida ⁴	414	98	3,0	0,4	8,2	0,8	9,3	0,2
Vegetariana	Salsichas vegetarianas enroladas em couve-lombarda com batata cozida ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	412	99	4,9	0,6	8,7	1,3	4,1	0,5
Salada	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura cozidos	93	22	0,1	0,0	2,3	2,1	1,6	0,3
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 ^{1,8,11}	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	Frango assado com arroz e batata frita pála-pála	1556	373	23,6	3,1	27,1	0,4	11,8	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz e batata frita pála-pála ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1393	333	16,7	2,6	31,7	1,6	10,9	0,8
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 ^{1,8,11}	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 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