

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



## Ementa

De 03 a 06 de Janeiro

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Hortícolas									
	Sobremesa									
3ª Feira	Sopa	Couve branca com cenoura	234	56	2	0	8	2	1	0
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com fusilli	675	161	2	0	19	1	15	0
	Vegetariano	Soja de tomatada com fusilli	1200	287	4	2	43	2	19	0
	Salada	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Espinafres com grão	466	111	3	0	16	2	5	0
	Prato	Atum com salada russa	416	100	4	1	9	1	7	0
	Vegetariano	Cozido de ovo (batata, ovo e ervilhas)	442	106	4	1	12	1	5	0
	Hortícolas	Couve flor/ Cenoura/ Feijão verde	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
logurte de aromas		360	86	2	0	13	0	5	0	
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Febras de porco de cebolada com arroz	699	167	5	0	19	1	12	0
	Vegetariano	Rancho vegetariano	581	139	3	0	22	2	6	0
	Salada	Cenoura/ Pepino/ Alface	77	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	303	72	3	0	10	2	2	0
	Prato	Red fish de cebolada com batata corada	373	89	2	0	12	1	5	0
	Vegetariano	Pataniscas de feijão verde com cenoura	540	129	9	2	9	3	3	0
	Hortícolas	Brócolos/ Couve Bruxelas/ Cenoura	118	28	1	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Maçã cozida		238	57	0	0	13	13	0	0	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as capitações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

## Ementa

De 09 a 13 de Janeiro



			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Abóbora	215	51	2	0	7	2	1	0
	Prato	Carne de vaca estufada com esparguete e ervilhas	738	176	7	2	18	2	10	0
	Vegetariano	Esparguete salteados com queijo e legumes	702	168	4	1	24	2	7	0
	Salada	Alface/ Tomate/ Couve roxa	86	20	0	0	4	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	248	59	2	0	8	2	2	0
	Prato	Abrótea cozida com batata e ovo cozido	442	106	3	1	12	1	7	0
	Vegetariano	Ovo cozido com legumes e batatas gratinadas	414	99	4	1	11	1	5	0
	Hortícolas	Cenoura/ Brócolos/ Couve flor	100	24	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Pera cozida		170	41	0	0	9	9	0	0	
4ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes	206	49	2	0	7	2	2	0
	Prato	Perna de frango assada com cotovelinhos	1071	256	11	2	22	1	16	0
	Vegetariano	Omelete com cogumelos e arroz	732	175	5	1	24	0	7	0
	Salada	Pepino/ Cenoura/ Beterraba	77	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Mousse de chocolate		1164	278	13	6	31	30	10	0	
5ª Feira	Sopa	Feijão com espinafres	493	118	2	0	18	2	7	0
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate	1020	244	10	1	33	1	5	1
	Vegetariano	Rissóis legumes com arroz de tomate	855	204	6	1	33	2	3	0
	Hortícolas	Couve bruxelas/ Cenoura/ Feijão verde	114	27	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Nabiças	214	51	2	0	7	2	2	0
	Prato	Jardineira de peru	338	81	1	0	8	1	9	0
	Vegetariano	Jardineira soja	383	92	1	0	13	2	7	0
	Salada	Cenoura/ Tomate/ Alface	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



## Ementa

De 16 a 20 de Janeiro

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	203	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Massada de salmão	992	237	13	2	19	1	11	0
	Vegetariano	Feijão guisado com abóbora e massinhas	741	177	2	0	31	3	8	0
	Hortícolas	Brócolos/ Cenoura/ Couve flor	100	24	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Couve portuguesa	226	54	2	0	8	2	1	0
	Prato	Hambúrguer de aves com arroz	818	195	8	2	21	1	9	0
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz	609	146	3	1	25	2	3	0
	Salada	Pepino/ Cenoura/ Tomate	79	19	0	0	10	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
logurte de aromas		360	86	2	0	13	0	5	0	
4ª Feira	Sopa	À lavrador	734	176	3	0	27	2	9	0
	Prato	Pescada cozida com ovo cozido e batata cozida	387	92	2	0	10	1	8	0
	Vegetariano	Tomates recheados com soja	629	150	7	1	13	4	9	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Espinafres	493	118	2	0	18	2	7	0
	Prato	Pá de porco assada com cogumelos e esparguete	650	155	4	1	18	1	13	0
	Vegetariano	Salada russa de legumes com ovo	373	89	3	1	10	1	5	0
	Salada	Alface/ Couve roxa/ Beterraba	86	21	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Maçã assada		238	57	0	0	13	13	0	0	
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	303	72	3	0	10	2	2	0
	Prato	Abrótea estufada com arroz de ervilhas	648	155	3	0	23	1	8	0
	Vegetariano	Lasanha vegetariana	430	103	2	1	16	2	4	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Couve flor/ Cenoura	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

## Ementa

De 23 a 27 de Janeiro



			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Agrião	251	60	0	0	8	2	2	0
	Prato	Bife de frango estufado com fusilli	1017	243	4	0	37	2	13	0
	Vegetariano	Soja com legumes e fusilli salteado	613	146	2	0	22	2	10	0
	Salada	Tomate/ Pepino/ Alface	72	17	0	0	10	2	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Couve branca	224	53	0	0	8	2	1	0
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata, ovo e cenoura)	522	125	0	1	15	1	9	0
	Vegetariano	Cozidinho de legumes com feijão	322	77	0	0	12	2	6	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Brócolos	296	71	2	0	11	2	2	0
	Prato	Carne de porco com arroz de macedónia	590	141	5	1	14	1	11	0
	Vegetariano	Rojões de soja com arroz árabe	1325	317	5	1	49	4	17	0
	Salada	Tomate/ Couve roxa/ Cenoura	84	20	0	0	10	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Pera assada		170	41	0	0	9	9	0	0	
5ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	191	46	0	0	6	2	1	0
	Prato	Arinca assada com batata assada	338	81	1	0	10	1	7	0
	Vegetariano	Legumes à brás	744	178	11	2	14	4	5	0
	Hortícolas	Nabo/ Cenoura/ Brócolos	89	21	0	0	10	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	228	55	2	0	7	2	2	0
	Prato	Esparguete à bolonhesa	1017	243	9	3	26	2	14	0
	Vegetariano	Bolonhesa de seitan	712	170	2	0	24	1	14	0
	Salada	Pepino/ Tomate/ Milho	194	46	1	1	8	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Gelatina		389	93	0	0	22	22	2	0	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.  
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as capitações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

## Ementa

De 06 a 10 de fevereiro



			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Nabiça	214	51	2	0	7	2	2	0
	Prato	Hambúguer de porco com molho de laranja e arroz	1173	280	6	2	23	0	15	0
	Vegetariano	Panadinhos de seitan com arroz	869	208	6	1	26	0	13	0
	Salada	Alface/ Beterraba/ Milho	208	50	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	191	46	0	0	6	2	1	0
	Prato	Abrótea de coentrada com batata cozida	392	94	1	0	14	1	6	0
	Vegetariano	Ervilhas com ovo escalfado e batata	334	80	3	1	10	2	4	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Gelatina		389	93	0	0	22	22	2	0	
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	215	51	0	0	7	2	1	0
	Prato	Peru estufado com cenoura, ervilhas e fusilli	617	147	4	1	16	2	12	0
	Vegetariano	Feijão salteado com lombardo e fusili	987	236	3	0	40	3	11	0
	Salada	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Feijão com hortaliça	544	130	2	0	19	2	7	0
	Prato	Salmão no forno com arroz de legumes	891	213	13	2	15	1	9	0
	Vegetariano	Empadão de soja e legumes	414	99	2	0	13	2	7	0
	Hortícolas	Brócolos/ Couve Bruxelas/ Cenoura	118	28	1	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Alho francês	205	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Jardineira de carne de vaca	413	99	4	1	8	2	7	0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com batata palha	1547	370	24	9	30	1	7	1
	Salada	Pepino/ Alface/ Cenoura	77	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

## Ementa

De 13 a 17 de fevereiro



			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Frango à brás	498	119	5	1	12	1	7	0
	Vegetariano	Granulado de soja estufada com arroz de legumes	683	163	3	1	24	2	10	0
	Salada	Alface/ Beterraba/ Milho	208	50	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Couve coração	234	56	2	0	8	2	1	0
	Prato	Perca assada no forno com arroz	588	141	2	0	20	1	10	0
	Vegetariano	Tortilha de feijão verde e alho francês	345	82	3	1	11	1	4	0
	Hortícolas	Brócolos/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Agrião com grão	511	122	3	0	18	2	6	0
	Prato	Vitela estufada com massa fusilli e grão	919	220	5	1	28	2	14	0
	Vegetariano	Massada (fusilli) de cogumelos e grão	915	219	5	1	33	2	10	0
	Salada	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	203	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Pescada cozida com batata e ovo cozido	387	92	2	0	10	1	8	0
	Vegetariano	Legumes cozidos com batata e ovo cozido	340	81	2	1	10	1	4	0
	Hortícolas	Brócolos/ Couve Bruxelas/ Cenoura	118	28	1	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
logurte de aromas		360	86	2	0	13	0	5	0	
6ª Feira	Sopa	Creme couve flor	253	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Arroz de pato	740	177	5	1	22	1	12	0
	Vegetariano	Empadão de arroz de legumes	517	124	2	0	23	2	3	0
	Salada	Pepino/ Alface/ Cenoura	77	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g/ 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



## Ementa

De 20 a 24 de fevereiro

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Legumes	229	55	2	0	8	2	1	0
	Prato	Massada de peixe com coentros	591	141	2	0	21	2	9	0
	Vegetariano	Massada de soja e legumes	824	197	2	0	30	2	14	0
	Salada	Alface/ Beterraba/ Milho	208	50	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Abóbora	215	51	2	0	7	2	1	0
	Prato	Febras de porco à salsicheiro com arroz	806	193	6	1	22	0	13	0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e arroz	805	192	3	0	33	2	7	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês com feijão branco	471	113	2	0	17	2	6	0
	Prato	Bacalhau à gomes de sá	381	91	2	0	9	1	9	1
	Vegetariano	Legumes à brás	744	178	11	2	14	4	5	0
	Salada	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	85	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Espinafres	240	57	2	0	8	2	2	0
	Prato	Frango corado com ervilhas e esparguete	1059	253	11	2	22	1	16	0
	Vegetariano	Esparguete com legumes e queijo ao alinho	702	168	4	1	24	2	7	0
	Hortícolas	Brócolos/ Couve Bruxelas/ Cenoura	118	28	1	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Canja	770	184	6	1	21	2	12	0
	Prato	Rissóis de pescada com arroz tomate	1020	244	10	1	33	1	5	1
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz tomate	816	195	8	1	25	1	6	0
	Salada	Pepino/ Alface/ Cenoura	77	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Pera assada		170	41	0	0	9	9	0	0	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

## Ementa

De 27 de fevereiro a 03 de março



			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Hortaliça	220	53	2	0	7	2	1	0
	Prato	Carbonara (esparguete, fiambre e cogumelos)	1625	388	0	7	40	2	12	2
	Vegetariano	Macarronada de seitan	693	166	2	0	24	2	13	0
	Salada	Alface/ tomate / Milho	203	49	1	1	10	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	<b>Carnaval</b>								
	Prato									
	Vegetariano									
	Hortícolas									
	Sobremesa									
4ª Feira	Sopa	Creme favas	244	58	2	0	8	2	3	0
	Prato	Pescada corada com batatinha assada	403	96	2	0	11	1	8	0
	Vegetariano	Jardineira de soja	383	92	1	0	13	2	7	0
	Salada	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Mousse de chocolate	1164	278	13	6	31	30	10	0
5ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos	296	71	2	0	11	2	2	0
	Prato	Perna de peru de cebolada com arroz de cenoura	805	193	5	1	25	1	12	0
	Vegetariano	Estufadinho de legumes e ervilhas com arroz	476	114	1	0	21	2	3	0
	Hortícolas	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	303	72	3	0	10	2	2	0
	Prato	Arinca no forno com salada de batata	317	76	1	0	10	1	6	0
	Vegetariano	Tortilha de leguminosas	587	140	4	1	19	2	7	0
	Salada	Couve de bruxelas/ Cenoura/ Nabo	111	27	1	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.



# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



## Ementa De 06 a 10 de março

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme brócolos	248	59	2	0	8	2	2	0
	Prato	Espaguete à bolonhesa	1017	243	9	3	26	2	14	0
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	1030	246	3	0	37	2	17	0
	Salada	Alface/ tomate / Milho	203	49	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Maçã cozida		238	57	0	0	13	13	0	0	
3ª Feira	Sopa	Alho francês	205	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Abrótea no forno com batata salteada	398	95	2	0	13	1	6	0
	Vegetariano	Crepes recheados com brócolos	604	144	12	3	8	3	2	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Lombardo	230	55	2	0	7	2	2	0
	Prato	Perninha de frango com cotovelinhos	1071	256	11	2	22	1	16	0
	Vegetariano	Cotovelinhos estufados com tofu	608	145	4	0	19	2	8	0
	Salada	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	191	46	2	0	6	2	1	0
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão	682	163	12	2	26	7	29	0
	Vegetariano	Sonhos de legumes com arroz	719	172	5	1	27	2	4	0
	Hortícolas	Brócolos/ Cenoura/ Milho	203	49	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Grão com nabiças	366	87	2	0	13	2	4	0
	Prato	Solha no forno com batata assada	386	92	2	0	12	1	7	0
	Vegetariano	Quiche de legumes	233	56	2	0	6	3	3	0
	Salada	Cenoura/Tomate/ Alface	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.  
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as capitações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



## Ementa

De 13 a 17 de março

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Couve branca	224	53	2	0	8	2	1	0
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com fusilli	675	161	2	0	19	1	15	0
	Vegetariano	Almôndegas de feijão com fusilli	1120	268	7	1	40	2	10	0
	Salada	Alface/ Tomate / Milho	203	49	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Camponesa	229	55	2	0	8	3	1	0
	Prato	Pescada cozida com batata cozida, ovo e grão	554	132	3	0	16	1	11	0
	Vegetariano	Cozido de ovo (ovo, batata e grão)	632	151	3	1	22	1	8	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Gelatina		389	93	0	0	22	22	2	0	
4ª Feira	Sopa	Creme de agrião	333	80	3	1	10	1	2	0
	Prato	Carne vaca guisada com arroz	602	144	4	1	18	1	9	0
	Vegetariano	Soja guisada com arroz	930	222	6	1	33	2	9	0
	Salada	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com espinafres	411	98	2	0	15	2	5	0
	Prato	Macarrão de atum	901	215	8	1	19	1	16	1
	Vegetariano	Macarronada de tofu	673	161	4	0	23	2	8	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Abóbora	215	51	2	0	7	2	1	0
	Prato	Escalopes de porco com arroz de feijão	722	173	4	1	23	1	10	0
	Vegetariano	Empadão de legumes	517	124	2	0	23	2	3	0
	Salada	Tomate/ Alface/ Cenoura	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Maça assada		238	57	0	0	13	13	0	0	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as capitacões previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



## Ementa

De 20 a 24 de março

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Alho francês	205	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Arinca no forno com batata corada	368	88	2	0	11	1	6	0
	Vegetariano	Omelete de brócolos e cenoura com batata corada	380	91	3	1	13	2	3	0
	Salada	Alface/ tomate / Milho	203	49	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes e coentros	251	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Croquetes com salada de feijão frade	959	229	11	3	23	1	9	1
	Vegetariano	Croquetes soja com arroz de feijão	1001	239	7	1	35	2	9	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	240	57	2	0	10	2	2	0
	Prato	Lasanha de salmão com espinafres	797	190	0	2	20	2	9	0
	Vegetariano	Bifes de seitan de cebolada com batata assada	375	90	1	0	11	1	9	0
	Salada	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	84	20	0	0	4	4	1	0
		Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Sobremesa	logurte de aromas	360	86	2	0	13	0	5	0	
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve coração	234	56	2	0	8	2	1	0
	Prato	Peru estufado com arroz	714	171	4	1	20	1	12	0
	Vegetariano	Tarte de legumes	586	140	7	3	17	2	3	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
	Hortícolas	Couve flor/ Ervilhas /Cenoura	161	38	0	0	5	3	3	0
6ª Feira	Sopa	Ervilhas	271	65	2	0	9	2	3	0
	Prato	Abrótea estufada com cotovelinhos	786	188	4	1	26	2	11	0
	Vegetariano	Tofu estufado com cotovelinhos	645	154	5	1	19	2	7	0
	Salada	Tomate/ Alface/ Cenoura	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.  
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



## Ementa

De 27 a 31 de março

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Agrião	251	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Frango de tomatada com esparguete	745	178	3	1	22	2	15	0
	Vegetariano	Soja de tomatada com esparguete	1200	287	4	1	43	2	19	0
	Hortícolas	Alface/ tomate / Milho	203	49	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Lombardo	230	55	2	0	7	2	2	0
	Prato	Salmão no forno com arroz de ervilhas	939	224	12	2	18	1	9	0
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz de ervilhas	630	151	3	1	26	2	4	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Gelatina		389	93	0	0	22	22	2	0	
4ª Feira	Sopa	Creme couve flor	253	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Bifinhos de porco com cogumelos e fusilli	715	171	5	1	18	1	13	0
	Vegetariano	Estufadinho de cogumelos e feijão vermelho com fusilli	774	185	2	0	32	2	9	0
	Hortícolas	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Canja	770	184	6	1	21	2	12	0
	Prato	Arinca assada com arroz de coentros	620	148	3	0	21	1	9	0
	Vegetariano	Seitan assado com arroz de coentros	1161	278	4	1	54	1	5	0
	Hortícolas	Brócolos/ Ervilhas/ Cenoura	157	38	0	0	5	2	3	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Cenoura	283	68	3	0	9	2	1	0
	Prato	Macarronada de carne de vaca	811	194	8	2	10	2	11	0
	Vegetariano	Lasanha de legumes	487	116	2	0	20	2	4	0
	Hortícolas	Tomate/ Alface/ Cenoura	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Pera assada		170	41	0	0	9	9	0	0	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



## Ementa

De 03 a 07 de abril

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	203	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Tortilha de abrótea (com ervilhas)	345	82	2	0	9	1	6	0
	Vegetariano	Tortilha de alho francês e cenoura	358	85	3	1	11	1	4	0
	Hortícolas	Brócolos/ Couve portuguesa/ Couve flor	111	27	0	0	3	3	3	0
	Sobremesa	Fruta época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Couve branca com cenoura	234	56	2	0	8	2	1	0
	Prato	Escalopes de vaca com fusilli salteado	791	189	6	1	20	1	14	0
	Vegetariano	Soja de tomatada com fusilli	1200	287	4	2	43	2	19	0
	Hortícolas	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Espinafres com grão	466	111	3	0	16	2	5	0
	Prato	Pescada corada com batata corada e ovo cozido	467	112	4	1	9	1	9	0
	Vegetariano	Cozido de ovo (batata, ovo e ervilhas)	442	106	4	1	12	1	5	0
	Hortícolas	Couve flor/ Cenoura/ Feijão verde	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
logurte de aromas		360	86	2	0	13	0	5	0	
5ª Feira	Sopa	Crema de cenoura	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Febras de porco de cebolada com arroz	699	167	5	0	19	1	12	0
	Vegetariano	Rancho vegetariano	581	139	3	0	22	2	6	0
	Hortícolas	Cenoura/ Pepino/ Alface	77	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	303	72	3	0	10	2	2	0
	Prato	Red fish cozido com batata cozida	359	86	0	0	14	1	6	0
	Vegetariano	Pataniscas de feijão verde com cenoura	540	129	9	2	9	3	3	0
	Hortícolas	Brócolos/ Couve Bruxelas/ Cenoura	118	28	1	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Maçã cozida		238	57	0	0	13	13	0	0	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.  
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



## Ementa

De 10 a 14 de abril

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Abóbora	215	51	2	0	7	2	1	0
	Prato	Carne de vaca estufada com esparguete e ervilhas	738	176	7	2	18	2	10	0
	Vegetariano	Esparguete salteados com queijo e legumes	702	168	4	1	24	2	7	0
	Hortícolas	Alface/ Tomate/ Couve roxa	86	20	0	0	4	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	248	59	2	0	8	2	2	0
	Prato	Abrótea cozida com batata e ovo cozido	442	106	3	1	12	1	7	0
	Vegetariano	Ovo cozido com legumes e batatas gratinadas	414	99	4	1	11	1	5	0
	Hortícolas	Cenoura/ Brócolos/ Couve flor	100	24	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Pera cozida		170	41	0	0	9	9	0	0	
4ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes	206	49	2	0	7	2	2	0
	Prato	Perna de frango assada com cotovelinhos	1071	256	11	2	22	1	16	0
	Vegetariano	Omelete com cogumelos e arroz	732	175	5	1	24	0	7	0
	Hortícolas	Pepino/ Cenoura/ Beterraba	77	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Mousse de chocolate		1164	278	13	6	31	30	10	0	
5ª Feira	Sopa	Feijão com espinafres	493	118	2	0	18	2	7	0
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate	1020	244	10	1	33	1	5	1
	Vegetariano	Rissóis legumes com arroz de tomate	855	204	6	1	33	2	3	0
	Hortícolas	Couve Bruxelas/ Cenoura/ Feijão verde	114	27	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	<b>Feriado</b>									

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as capitações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

## Ementa

De 17 a 21 de abril



			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	203	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Massada de salmão	992	237	13	2	19	1	11	0
	Vegetariano	Feijão guisado com abóbora e massinhas	741	177	2	0	31	3	8	0
	Hortícolas	Brócolos/ Cenoura/ Couve flor	100	24	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Couve portuguesa	226	54	2	0	8	2	1	0
	Prato	Hambúrguer de aves com arroz	818	195	8	2	21	1	9	0
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz	609	146	3	1	25	2	3	0
	Hortícolas	Pepino/ Cenoura/ Tomate	79	19	0	0	10	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Maçã assada		238	57	0	0	13	13	0	0	
4ª Feira	Sopa	Couve branca	224	53	0	0	8	2	1	0
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata, ovo e cenoura)	522	125	0	1	15	1	9	0
	Vegetariano	Cozidinho de legumes com feijão	322	77	0	0	12	2	6	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Feijão com espinafres	493	118	2	0	18	2	7	0
	Prato	Pá de porco assada com cogumelos e esparguete	650	155	4	1	18	1	13	0
	Vegetariano	Salada russa de legumes com ovo	373	89	3	1	10	1	5	0
	Hortícolas	Alface/ Couve roxa/ Beterraba	86	21	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
logurte de aromas		360	86	2	0	13	0	5	0	
6ª Feira	Sopa	Alho francês	205	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Red fish no forno de cebolada com batata corada	373	89	2	0	12	1	5	0
	Vegetariano	Lasanha vegetariana	430	103	2	1	16	2	4	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Couve flor/ Cenoura	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



## Ementa

De 24 a 28 de abril

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Agrião	251	60	0	0	8	2	2	0
	Prato	Bife de frango estufado com fusilli	1017	243	4	0	37	2	13	0
	Vegetariano	Soja com legumes e fusilli salteado	613	146	2	0	22	2	10	0
	Hortícolas	Tomate/ Pepino/ Alface	72	17	0	0	10	2	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	<b>Feriado</b>									
4ª Feira	Sopa	Brócolos	296	71	2	0	11	2	2	0
	Prato	Carne de porco com arroz de macedónia	590	141	5	1	14	1	11	0
	Vegetariano	Rojões de soja com arroz árabe	1325	317	5	1	49	4	17	0
	Hortícolas	Tomate/ Couve roxa/ Cenoura	84	20	0	0	10	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Pera assada		170	41	0	0	9	9	0	0	
5ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	191	46	0	0	6	2	1	0
	Prato	Arinca à zé do pipo	477	114	4	0	7	1	13	0
	Vegetariano	Legumes à brás	744	178	11	2	14	4	5	0
	Hortícolas	Nabo/ Cenoura/ Brócolos	89	21	0	0	10	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	228	55	2	0	7	2	2	0
	Prato	Esparguete à bolonhesa	1017	243	9	3	26	2	14	0
	Vegetariano	Bolonhesa de seitan	712	170	2	0	24	1	14	0
	Hortícolas	Pepino/ Tomate/ Milho	194	46	1	1	8	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Gelatina		389	93	0	0	22	22	2	0	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.



# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



## Ementa

De 01 a 05 de maio

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>2ª Feira</b>	Feriado										
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	229	55	2	0	8	2	1	0	
	<b>Prato</b>	Escalopes de porco com arroz de feijão	724	173	4	1	23	1	10	0	
	<b>Vegetariano</b>	Tomates recheados com soja e arroz	865	207	6	1	30	2	7	0	
	<b>Hortícolas</b>	Alface/ Tomate/ Pepino	77	18	0	0	10	3	1	0	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0	
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora com alho francês	224	54	0	0	7	2	1	0	
	<b>Prato</b>	Lasanha de salmão com espinafres	797	190	0	2	20	2	9	0	
	<b>Vegetariano</b>	Massa gratinada com espinafres e queijo	556	133	4	1	16	2	7	0	
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos/ Cenoura/ Nabo	89	21	0	0	10	3	1	0	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0	
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Camponesa	229	55	0	0	8	3	1	0	
	<b>Prato</b>	Perna de peru no forno com arroz de ervilhas	670	160	0	1	14	1	13	0	
	<b>Vegetariano</b>	Pudim de vegetais e feijão vermelho	440	105	4	1	10	2	7	0	
	<b>Hortícolas</b>	Beterraba/ Couve roxa/ Tomate	83	20	0	0	10	3	1	0	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0	
Maçã cozida		238	57	0	0	13	13	0	0		
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de favas	244	58	0	0	8	2	3	0	
	<b>Prato</b>	Pizza de queijo e fiambre	922	220	0	1	36	0	8	1	
	<b>Vegetariano</b>	Pizza vegetariana	306	73	4	1	7	2	4	0	
	<b>Hortícolas</b>	Couve de Bruxelas/ Cenoura/ Nabo	111	27	1	0	4	3	2	0	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as capitacões previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



## Ementa

De 08 a 12 de maio

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Alho francês	205	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Macarronada de carne de vaca	811	194	0	2	19	2	11	0
	Vegetariano	Macarronada de soja	1106	264	3	0	42	2	17	0
	Hortícolas	Milho/ Cenoura/ Beterraba	218	52	1	1	10	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Agrião com grão	511	122	0	0	18	2	6	0
	Prato	Red fish no forno de cebolada com batata corada	373	89	2	0	12	1	5	0
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com molho de limão e batata corada	397	95	2	0	15	2	3	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve de roxa	95	23	0	0	4	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Couve flor	240	57	0	0	8	2	1	0
	Prato	Bife de frango com esparguete	856	205	0	0	28	1	19	0
	Vegetariano	Strogonoff de tofu com esparguete	517	124	5	1	14	2	6	0
	Hortícolas	Alface/ Tomate/ Cenoura	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Mousse de chocolate		1164	278	13	6	31	30	10	0	
5ª Feira	Sopa	Couve portuguesa	226	54	0	0	8	2	1	0
	Prato	Bacalhau à gomes de Sá	381	91	0	0	9	1	9	1
	Vegetariano	Legumes à Brás	744	178	11	2	14	4	5	0
	Hortícolas	Cenoura/ Brócolos/ Couve flor	100	24	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Nabiças	214	51	2	0	7	2	2	0
	Prato	Bifinhos de porco com arroz de feijão	712	170	4	1	23	1	10	0
	Vegetariano	Soja estufada com arroz de feijão	902	216	3	0	35	2	11	0
	Hortícolas	Milho/ Tomate/ Alface	203	49	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Pera assada	170	41	0	0	9	9	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as capitações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

## Ementa

De 15 a 19 de maio



			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Lombardo	230	55	0	0	7	2	2	0
	Prato	Pescada assada com batata assada	347	83	1	0	10	1	7	0
	Vegetariano	Legumes de coentrada com ovo cozido e batata	360	86	3	1	10	1	4	0
	Hortícolas	Couve flor/ Brócolos/ Couve portuguesa	111	27	0	0	3	3	3	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
logurte de aromas		360	86	2	0	13	0	5	0	
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes	253	60	0	0	8	2	2	0
	Prato	Frango estufado com cenoura e fusilli	605	145	2	0	18	2	12	0
	Vegetariano	Soja guisada com fusilli	1043	249	7	1	34	4	12	0
	Hortícolas	Cenoura/ Feijão verde/ Milho	184	44	1	1	8	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Perca assada com batata cozida	349	83	1	0	10	1	7	0
	Vegetariano	Tofu no forno com salada de batata	339	81	3	0	9	1	4	0
	Hortícolas	Cenoura/ couve de bruxelas/ Nabo	111	27	1	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Caldo verde	303	72	3	0	10	2	2	0
	Prato	Escalopes de vaca com arroz de cenoura	761	182	3	1	26	1	12	0
	Vegetariano	Sonhos de alho francês com arroz de tomate	929	222	7	1	35	1	4	0
	Hortícolas	Tomate/ Pepino/ Alface	77	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Creme de nabo	307	73	0	0	10	2	1	0
	Prato	Douradinhos no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilhas)	536	128	4	0	17	1	6	0
	Vegetariano	Bolo de legumes	667	160	10	3	9	2	9	1
	Hortícolas	Couve flor/ Cenoura/ Brócolos	100	24	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

## Ementa

De 22 a 26 de maio



			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Nabiça	214	51	2	0	7	2	2	0
	Prato	Hambúrguer de porco com molho de laranja e arroz	1173	280	6	2	23	0	15	0
	Vegetariano	Panadinhos de seitan com arroz	869	208	6	1	26	0	13	0
	Hortícolas	Alface/ Beterraba/ Milho	208	50	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	191	46	0	0	6	2	1	0
	Prato	Abrótea de coentrada com batata cozida	392	94	1	0	14	1	6	0
	Vegetariano	Ervilhas com ovo escalfado e batata	334	80	3	1	10	2	4	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Gelatina		389	93	0	0	22	22	2	0	
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	215	51	0	0	7	2	1	0
	Prato	Peru estufado com cenoura, ervilhas e fusilli	617	147	4	1	16	2	12	0
	Vegetariano	Feijão salteado com lombardo e fusilli	987	236	3	0	40	3	11	0
	Hortícolas	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Feijão com hortaliça	544	130	2	0	19	2	7	0
	Prato	Lombinhos de salmão grelhados com batata cozida	653	156	8	2	12	1	8	0
	Vegetariano	Empadão de soja e legumes	414	99	2	0	13	2	7	0
	Hortícolas	Brócolos/ Couve Bruxelas/ Cenoura	118	28	1	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Alho francês	205	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Frango à brás	498	119	5	1	12	1	7	0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com batata palha	1547	370	24	9	30	1	7	1
	Hortícolas	Pepino/ Alface/ Cenoura	77	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

## Ementa

De 29 de maio a 02 de junho



			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Pá de porco com arroz de legumes	556	133	4	1	15	1	10	0
	Vegetariano	Granulado de soja estufada com arroz de legumes	683	163	3	1	24	2	10	0
	Hortícolas	Alface/ Beterraba/ Milho	208	50	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Couve coração	234	56	2	0	8	2	1	0
	Prato	Perca assada no forno com batata cozida	349	83	1	0	10	1	7	0
	Vegetariano	Tortilha de feijão verde e alho francês	345	82	3	1	11	1	4	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Agrião com grão	511	122	3	0	18	2	6	0
	Prato	Vitela estufada com massa fusilli e grão	919	220	5	1	28	2	14	0
	Vegetariano	Massada (fusilli) de cogumelos e grão	915	219	5	1	33	2	10	0
	Hortícolas	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Canja	770	184	6	1	21	2	12	0
	Prato	Frango assado com batata frita pala pala	689	165	9	2	10	1	9	0
	Vegetariano	Legumes cozidos com batata e ovo cozido	340	81	2	1	10	1	4	0
	Hortícolas	Brócolos/ Couve Bruxelas/ Cenoura	118	28	1	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Gelado		827	198	11	6	10	22	4	0	
6ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	228	54	2	0	8	3	1	0
	Prato	Pescada cozida com batata e ovo cozido	387	92	2	0	10	1	8	0
	Vegetariano	Empadão de arroz de legumes	517	124	2	0	23	2	3	0
	Hortícolas	Pepino/ Alface/ Cenoura	77	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

## Ementa

De 05 a 09 de junho



			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Legumes	229	55	2	0	8	2	1	0
	Prato	Massada de peixe com coentros	591	141	2	0	21	2	9	0
	Vegetariano	Massada de soja e legumes	824	197	2	0	30	2	14	0
	Hortícolas	Alface/ Beterraba/ Milho	208	50	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Abóbora	215	51	2	0	7	2	1	0
	Prato	Febras de porco à salsicheiro com arroz	806	193	6	1	22	0	13	0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e arroz	805	192	3	0	33	2	7	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Grão com nabiça	366	87	2	0	13	2	4	0
	Prato	Bacalhau à gomes de sá	381	91	2	0	9	1	9	1
	Vegetariano	Legumes à brás	744	178	11	2	14	4	5	0
	Hortícolas	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	85	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Espinafres	240	57	2	0	8	2	2	0
	Prato	Frango corado com ervilhas e esparguete	1059	253	11	2	22	1	16	0
	Vegetariano	Esparguete com legumes e queijo ao alinho	702	168	4	1	24	2	7	0
	Hortícolas	Brócolos/ Couve Bruxelas/ Cenoura	118	28	1	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Pera assada		170	41	0	0	9	9	0	0	
6ª Feira	Sopa	Creme couve flor	253	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Rissóis de pescada com arroz tomate	1020	244	10	1	33	1	5	1
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz tomate	816	195	8	1	25	1	6	0
	Hortícolas	Pepino/ Alface/ Cenoura	77	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as capitacões previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



## Ementa

De 12 a 16 junho

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Hortaliça	220	53	2	0	7	2	1	0
	Prato	Carbonara (esparguete, fiambre e cogumelos)	1625	388	0	7	40	2	12	2
	Vegetariano	Macarronada de seitan	693	166	2	0	24	2	13	0
	Hortícolas	Alface/ tomate / Milho	203	49	1	1	10	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		238	57	0	0	13	13	0
Maçã cozida		238	57	0	0	13	13	0	0	
3ª Feira	Sopa	Creme favas	244	58	2	0	8	2	3	0
	Prato	Pescada corada com batatinha assada	403	96	2	0	11	1	8	0
	Vegetariano	Jardineira de soja	383	92	1	0	13	2	7	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		238	57	0	0	13	13	0
4ª Feira	Sopa	Feijão branco com nabiça	485	116	3	0	16	2	6	0
	Prato	Perna de peru de cebolada com arroz de cenoura	805	193	5	1	25	1	12	0
	Vegetariano	Estufadinho de legumes e ervilhas com arroz	476	114	1	0	21	2	3	0
	Hortícolas	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		238	57	0	0	13	13	0
Mousse de chocolate		1164	278	13	6	31	30	10	0	
5ª Feira	<b>Feriado</b>									
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	303	72	3	0	10	2	2	0
	Prato	Filetes de pescada dourados no forno com batata e macedónia	317	76	2	0	9	1	6	0
	Vegetariano	Tortilha de leguminosas	587	140	4	1	19	2	7	0
	Hortícolas	Tomate/ Alface/ Cenoura	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		238	57	0	0	13	13	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as capitacões previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.

# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

## Ementa

De 19 a 23 de junho



			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme brócolos	248	59	2	0	8	2	2	0
	Prato	Espagete à bolonhesa	1017	243	9	3	26	2	14	0
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	1030	246	3	0	37	2	17	0
	Hortícolas	Alface/ Tomate / Milho	203	49	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Alho francês	205	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Abrótea no forno com batata salteada	398	95	2	0	13	1	6	0
	Vegetariano	Crepes recheados com brócolos	604	144	12	3	8	3	2	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
logurte de aromas		360	86	2	0	13	0	5	0	
4ª Feira	Sopa	Lombardo	230	55	2	0	7	2	2	0
	Prato	Perninha de frango com cotovelinhos	1071	256	11	2	22	1	16	0
	Vegetariano	Cotovelinhos estufados com tofu	608	145	4	0	19	2	8	0
	Hortícolas	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	191	46	2	0	6	2	1	0
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão	682	163	12	2	26	7	29	0
	Vegetariano	Sonhos de legumes com arroz	719	172	5	1	27	2	4	0
	Hortícolas	Cenoura/ Couve de bruxelas/ Nabo	111	27	1	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Pera cozida		170	41	0	0	9	9	0	0	
6ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com agrião	383	92	2	0	14	2	5	0
	Prato	Carne de porco estufada com batata cozida	373	89	0	0	19	1	2	0
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata assada	375	90	1	0	11	1	9	0
	Hortícolas	Tomate/ Alface/ Cenoura	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.



# CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



## Ementa

De 26 a 30 de junho

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H. Carbono (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Couve branca	224	53	2	0	8	2	1	0
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com fusilli	675	161	2	0	19	1	15	0
	Vegetariano	Almôndegas de feijão com fusilli	1120	268	7	1	40	2	10	0
	Hortícolas	Alface/ Tomate / Milho	203	49	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Camponesa	229	55	2	0	8	3	1	0
	Prato	Pescada cozida com batata cozida, ovo e grão	554	132	3	0	16	1	11	0
	Vegetariano	Cozido de ovo (ovo, batata e grão)	632	151	3	1	22	1	8	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Creme ervilhas	228	55	2	0	7	2	2	0
	Prato	Carne vaca guisada com arroz	602	144	4	1	18	1	9	0
	Vegetariano	Soja guisada com arroz	930	222	6	1	33	2	9	0
	Hortícolas	Couve roxa/ Cenoura/ Tomate	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com espinafres	411	98	2	0	15	2	5	0
	Prato	Macarrão de atum	901	215	8	1	19	1	16	1
	Vegetariano	Macarronada de tofu	673	161	4	0	23	2	8	0
	Hortícolas	Feijão verde/ Cenoura/ Couve flor	99	24	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Abóbora	215	51	2	0	7	2	1	0
	Prato	Pá de porco assada com arroz de legumes	556	133	4	1	15	1	10	0
	Vegetariano	Empadão de legumes	517	124	2	0	23	2	3	0
	Hortícolas	Tomate/ Alface/ Cenoura	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Maça assada		238	57	0	0	13	13	0	0	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

A ementa está sujeita a alterações, mas sempre comunicadas e em concordância com a escola.