

# Câmara Municipal do Seixal

## Ementa

04 a 08 de janeiro

**Eurest** Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H-C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Legumes	229	55	2	0	8	2	1	0
	Prato	Empadão de atum (em arroz)	862	206	8	1	19	1	14	1
	Salada	Cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos	98	23	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Hortaliça	220	53	2	0	7	2	1	0
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete	789	189	3	0	23	1	17	0
	Salada	Alface, beterraba e tomate	78	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da 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	428	102	2	0	11	1	8	0
	Salada	Couve-flor, cenoura e feijão-verde cozidos	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
5ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Febras de porco de cebolada com arroz de feijão	634	152	4	0	16	1	12	0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	77	19	0	0	3	3	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	Salmão no forno com ervas aromáticas e batata assada	583	139	8	1	10	1	6	0
	Salada	Brócolos, couve-de-bruxelas e cenoura cozidas	118	28	1	0	3	3	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	

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

11 a 15 de janeiro

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Abóbora	215	51	2	0	7	2	1	0
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com esparguete	926	221	9	3	21	2	13	0
	Salada	Alface, tomate e couve-roxa	85	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	Pescada cozida com batata e ovo cozidos	387	92	2	0	10	1	8	0
	Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor cozidas	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	Pernas de frango assadas com massa cotovelinhos	1071	256	11	2	22	1	16	0
	Salada	Pepino, cenoura e 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 peixe com arroz de tomate	1020	244	10	1	33	1	5	1
	Salada	Couve-de-bruxelas, cenoura e 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
	Salada	Beterraba, tomate e alface	79	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

# Ementa

18 a 22 de janeiro

## Câmara Municipal do Seixal

**Eurest** Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde	203	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Salada de atum com feijão frade e batata	594	142	3	1	18	1	11	0
	Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidas	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	Hamburger de aves com arroz de cenoura	935	224	10	2	21	1	11	0
	Salada	Pepino, cenoura e tomate	79	19	0	0	3	3	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	
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	215	51	2	0	7	2	1	0
	Prato	Filetes de pescada no forno com molho de limão e puré de batata	354	84	1	0	10	1	7	0
	Salada	Couve-de-bruxelas, cenoura e nabo cozidos	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	Feijão vermelho com espinafres	411	98	2	0	15	2	5	0
	Prato	Bife de frango com cogumelos e esparguete	660	158	4	1	18	1	12	0
	Salada	Alface, couve-roxa e 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	Caldo-verde	303	72	3	0	10	2	2	0
	Prato	Tortilha de pescada	374	89	2	0	9	1	8	0
	Salada	Tomate, pepino e alface	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**  
25 a 29 de janeiro

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Canja	770	184	6	1	21	2	12	0
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz alegre	577	138	4	0	14	1	11	0
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	79	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Couve Branca	224	53	2	0	8	2	1	0
	Prato	Massada de salmão	992	237	13	2	19	1	11	0
	Salada	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	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 de cenoura	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Peru corado com massa fusilli	873	209	6	2	20	1	17	0
	Salada	Pepino, alface e milho	242	58	2	2	10	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Pudim		869	208	5	1	36	36	6	0	
5ª Feira	Sopa	Ervilhas	271	65	2	0	9	2	3	0
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata, ovo e cenoura)	522	125	3	1	15	1	9	0
	Salada	Tomate, couve-roxa e alface	86	20	0	0	4	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Creme de agrião	333	80	3	1	10	1	2	0
	Prato	Chilli de vaca com arroz branco	827	198	7	2	23	2	11	0
	Salada	Pepino, tomate e couve-roxa	84	20	0	0	4	4	1	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

## Ementa

01 a 05 de fevereiro



			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Espinafres	240	57	2	0	8	2	2	0
	Prato	Pescada cozida, batata e ovo cozidos	387	92	2	0	10	1	8	0
	Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos	100	24	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
Pudim		869	208	5	1	36	36	6	0	
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes	253	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Almondegas de vaca estufados com esparguete	641	153	3	1	19	1	12	0
	Salada	Alface, tomate e pepino	203	49	1	1	9	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Creme de favas	244	58	2	0	8	2	3	0
	Prato	Lasanha de salmão com espinafres	797	190	8	2	20	2	9	0
	Salada	Brócolos, cenoura e nabo cozidos	89	21	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Camponesa	229	55	2	0	8	3	1	0
	Prato	Perna de peru no forno com arroz de ervilhas	670	160	6	1	14	1	13	0
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	83	20	0	0	4	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
6ª Feira	Sopa	Abóbora com alho francês	224	54	2	0	7	2	1	0
	Prato	Pizza de queijo e fiambre	922	220	4	1	36	0	8	1
	Salada	Cenoura, alface e tomate	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

08 a 12 de fevereiro

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Agrião com grão	511	122	3	0	18	2	6	0
	Prato	Cozidinho de frango	451	108	2	0	13	2	10	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	<b>Carnaval</b>								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
4ª Feira	Sopa	Couve-flor	240	57	2	0	8	2	1	0
	Prato	Bife de frango grelhado com limão e esparguete	856	205	1	0	28	1	19	0
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	87	21	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
5ª Feira	Sopa	Couve Portuguesa	226	54	2	0	8	2	1	0
	Prato	Abrótea no forno com limão com puré de batata	343	82	1	0	12	1	5	0
	Salada	Couve-de-bruxelas, cenoura e feijão-verde cozidos	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	Carne de porco assada com alecrim e arroz de cenoura	806	193	6	1	20	1	14	0
	Salada	Tomate, milho e alface	203	49	1	1	9	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**  
15 a 19 de fevereiro

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Lombardo	230	55	2	0	7	2	2	0
	Prato	Salmão assado no forno com ervas aromáticas e batata assada	583	139	8	1	10	1	6	0
	Salada	Couve-flor, brócolos e couve Portuguesa cozidos	111	27	0	0	3	3	3	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	Macedónia de legumes	206	49	2	0	7	2	2	0
	Prato	Hamburger de aves com macarrão salteado em azeite e alho	1097	262	11	2	26	2	13	0
	Salada	Cenoura, tomate e alface	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Arroz-doce	902	216	9	3	25	8	7	0
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes	253	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Abrótea cozida, ovo e batata cozidas	442	106	3	1	12	1	7	0
	Salada	Brócolos, cenoura, feijão-verde cozidos	107	25	0	0	3	2	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 peru grelhados com limão e arroz de cenoura	710	170	3	0	22	1	14	0
	Salada	Pepino, tomate e alface	77	19	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	3	0	10	2	1	0
	Prato	Jardineira de potas	293	70	1	0	8	1	7	0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	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.

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

**Ementa**  
22 a 26 de fevereiro

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Agrião	251	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Frango de tomatada com massa cotovelos	693	166	3	0	20	2	14	0
	Salada	Alface, beterraba e rabanete	68	16	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	
3ª Feira	Sopa	Couve coração	234	56	2	0	8	2	1	0
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas	534	128	3	0	15	1	9	0
	Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor cozidos	100	24	0	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	
4ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor	253	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Bifinhos de porco com cogumelos e natas com massa espiral	1178	282	3	1	51	3	11	0
	Salada	Tomate, cenoura e pepino	79	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Feijão-branco	455	109	2	0	17	2	6	0
	Prato	Salmão corado no forno com arroz de coentros	953	228	12	2	20	1	9	0
	Salada	Feijão-verde, cenoura e milho cozidos	204	49	1	1	8	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	Lasanha de vitela	740	177	4	1	24	2	10	0
	Salada	Alface, cenoura e milho cozidos	227	54	2	2	11	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.

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



## Ementa

29 de fevereiro a 4 de março



			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde	203	49	2	0	7	2	1	0
	Prato	Tintureira no forno com batata cozida	325	78	0	0	12	1	7	0
	Salada	Macedónia de legumes	291	70	0	0	14	2	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	Juliana	191	46	2	0	6	2	1	0
	Prato	Croquetes com salada de feijão-frade e batata	1023	245	12	3	25	1	9	1
	Salada	Pepino, beterraba e couve-roxa	82	20	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com alho francês	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Filetes de Salmão no forno com puré de batata	556	133	7	1	10	1	6	0
	Salada	Cenoura, brócolos e feijão-verde cozidos	98	23	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Nabiças	214	51	2	0	7	2	2	0
	Prato	Arroz de pato	740	177	5	1	22	1	12	0
	Salada	Alface, tomate e pepino	77	18	0	0	3	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	
6ª Feira	Sopa	Ervilhas	271	65	2	0	9	2	3	0
	Prato	Abrótea estufada com batata cozida	337	81	1	0	12	1	5	0
	Salada	Brócolos, cenoura e nabo cozidos	89	21	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.

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

# Câmara Municipal do Seixal



## Ementa

07 a 11 de março

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Abóbora	215	51	2	0	7	2	1	0
	Prato	Escalopes de porco com esparguete	734	176	4	1	20	2	14	0
	Salada	Tomate, cenoura e couve-roxa	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Legumes	229	55	2	0	8	2	1	0
	Prato	Calamares com arroz de feijão	720	172	6	1	20	1	9	0
	Salada	Feijão-verde, brócolos e milho	204	49	1	1	8	2	3	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Feijão-vermelho com espinafres	411	98	2	0	15	2	5	0
	Prato	Frango corado com esparguete	1082	259	11	2	22	1	17	0
	Salada	Alface, beterraba e pepino	74	18	0	0	2	2	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
5ª Feira	Sopa	Canja	770	184	6	1	21	2	12	0
	Prato	Abrótea cozida com ovo e batata cozidos	442	106	3	1	12	1	7	0
	Salada	Brócolos cozidos, couve-lombarda e cenoura cozidos	88	21	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Couve-flor	240	57	2	0	8	2	1	0
	Prato	Omelete simples no forno com arroz de cenoura e ervilhas	761	182	6	1	25	1	7	0
	Salada	Brócolos cozidos, couve-lombarda e cenoura cozidos	88	21	0	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

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

14 a 18 de março

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Legumes	229	55	2	0	8	2	1	0
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão	682	163	12	2	26	7	29	0
	Salada	Feijão-verde, cenoura e milho cozidos	184	44	1	1	8	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Hortaliça	220	53	2	0	7	2	1	0
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com esparguete	926	221	9	3	21	2	13	0
	Salada	Alface, beterraba e tomate	78	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da 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 e batata corada	428	102	2	0	11	1	8	0
	Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos	100	24	0	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
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Bife de frango com cogumelos e arroz branco	649	155	4	1	18	1	10	0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	77	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
		Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
6ª Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0	10	2	2	0
	Prato	Salada Russa de atum com ovo cozido	416	100	4	1	9	1	7	0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e alface	87	21	0	0	4	4	1	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

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

21 a 25 de março

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Abóbora	215	51	2	0	7	2	1	0
	Prato	Esparguete à carbonara	1520	363	14	6	46	3	11	1
	Salada	Alface, tomate e cenoura	80	19	0	0	4	4	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	Lombinhos de salmão grelhados com batata cozida	653	156	8	2	12	1	8	0
	Salada	Cenoura, feijão-verde e nabo cozidos	101	24	0	0	3	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes	206	49	2	0	7	2	2	0
	Prato	Escalopes de peru estufados com cenoura e massa cotovelos	618	148	2	0	19	2	12	0
	Salada	Pepino, cenoura e couve-roxa	82	20	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Alho francês e feijão-branco	471	113	2	0	17	2	6	0
	Prato	Rissóis de peixe com arroz de feijão	1005	240	10	1	32	1	6	1
	Salada	Brócolos, milho e cenoura cozidos	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
6ª Feira	Sopa	<b>Feriado</b>								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									

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

## Ementa

28 de março a 01 de abril

**Eurest** Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Couve branca	224	53	2	0	8	2	1	0
	Prato	Macarrão com atum	901	215	8	1	19	1	16	1
	Salada	Feijão-verde, cenoura e brócolos cozidos	98	23	0	0	3	3	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Canja	770	184	6	1	21	2	12	0
	Prato	Carne de vaca estufada fatiada com arroz de coentros	883	211	9	3	21	1	10	0
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	79	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Ervilhas	271	65	2	0	9	2	3	0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	381	91	2	0	9	1	9	1
	Salada	Brócolos, nabo e milho cozidos	243	58	2	2	10	1	3	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
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Frango assado no forno com batata frita pala-pala	689	165	9	2	10	1	9	0
	Salada	Pepino, alface e beterraba	74	18	0	0	2	2	1	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Creme de agrião	333	80	3	1	10	1	2	0
	Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz e feijão e tomate	655	157	3	0	21	1	12	0
	Salada	Alface, tomate e 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

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