CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
SEMANA 11

Semana de 25 a 29 de março de 2024

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	216	51	1,2	0,2	8,2	0,8	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura[1,6,12]	1466	350	14,7	5,3	35,3	0,7	18,6	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de cenoura[1,3,6,7,9,10]	1649	393	10,0	2,1	53,3	2,6	17,2	1,3
Salada	Cenoura, couve-flor e brócolos	130	31	0,5	0,1	2,6	2,2	2,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	229	54	0,7	0,1	9,8	0,8	1,8	0,1
Prato	Bacalhau com natas[1,4,6,7]	952	228	9,8	2,1	21,7	1,0	13,1	1,2
Vegetariana	Seitan com natas[1,3,6,7]	579	139	6,9	2,2	6,4	1,4	11,9	0,8
Salada	Alface, cenoura e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,6	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 couve-flor e abóbora	128	31	0,4	0,1	4,5	2,3	1,4	0,1
Prato	Frango (perna) de tomatada com arroz branco	1440	341	4,3	0,8	49,0	0,8	24,6	0,5
Vegetariana	Guisado de ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e arroz	1129	268	5,4	0,8	45,7	2,3	7,6	0,4
Salada	Salada de tomate, milho e beterraba	167	39	0,9	0,0	4,8	3,1	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Sopa de couve lombardo	242	57	1,2	0,2	9,5	0,9	1,7	0,1
Prato	Salada "russa" de pescada (pescada, batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)[4]	902	214	6,2	1,6	27,3	0,3	11,9	0,3
Vegetariana	Salada "russa" de seitan (cubinhos de seitan, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)[1,3,6,7]	416	99	1,8	0,3	12,5	1,2	7,4	0,2
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	202	48	1,3	0,0	4,8	2,0	3,6	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti[1,3,6,7,8,12]	260	61	0,2	0,0	13,5	13,5	1,5	0,5
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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)

FERIADO

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
SEMANA 12

Semana de 1 a 5 de abril de 2024
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana de legumes	531	126	2,1	0,3	21,7	2,4	3,6	0,3
Prato	Empadão de arroz com atum[4]	972	231	6,9	1,0	32,1	0,6	9,7	0,9
Vegetariana	Arroz com pimento, milho, curgete e lentilhas[1,6,8,10,11]	850	202	3,8	0,5	34,8	1,2	5,5	0,4
Salada	Feijão-verde, couve-flor e brócolos	109	26	0,6	0,1	1,7	1,3	2,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 abóbora com grão	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Strogonoff (peito de frango) com esparguete[1,3,7]	969	230	7,5	2,4	25,9	1,4	13,9	2,4
Vegetariana	Ratatouille de legumes (ervilhas, curgete, alho francês, cenoura e beringela) com esparguete[1,3]	639	152	4,8	0,7	22,7	2,3	3,7	2,2
Salada	Alface, pepino e couve roxa	21	5	0,0	0,0	0,6	0,5	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Caldo verde[1]	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Abrótea com batata cozida[4]	217	51	0,1	0,0	0,9	0,8	11,0	0,5
Vegetariana	Bolinhos de grão com migas de tomate e alho francês salteado[1,3,6,7,8,12]	1955	467	12,2	1,8	66,1	6,0	18,5	1,2
Salada	Cenoura, couve lombardo e feijão verde cozidos	37	9	0,1	0,0	1,1	0,9	0,5	0,4
Sobremesa	Pudim de caramelo[7]	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Sopa de agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Pá de porco aos cubos estufada com feijão encarnado e massa espiral[1,3]	1389	331	15,2	4,3	27,9	1,2	20,0	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com massa espiral[1,3,6,7,9,10]	1649	393	10,0	2,1	53,3	2,6	17,2	1,3
Salada	Milho, cenoura e alface	203	48	1,5	0,0	4,4	1,4	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Creme de alho francês	367	87	2,1	0,3	14,2	1,4	2,1	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz alegre (cenoura e milho)[4]	613	152	2,9	0,5	24,3	1,2	10,4	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada aromatizado com orégãos e arroz com milho e cenoura[1,3,6,7]	760	180	3,9	0,8	21,1	2,1	14,0	0,8
Salada	Alface, cenoura e beterraba	43	10	0,2	0,0	1,1	0,9	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
SEMANA 13

Semana de 8 a 12 de abril de 2024

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme couve-flor	612	145	2,1	0,3	26,1	2,5	4,0	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca e porco)[1,3,12]	742	178	12,4	4,2	6,5	1,3	9,7	0,7
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja[1,3,6,8,11]	485	117	7,0	1,0	6,2	1,8	5,7	0,3
Salada	Alface, milho e pepino	28	7	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 feijão branco com cenoura	333	79	1,4	0,2	11,0	1,1	3,7	0,2
Prato	Salmão estufado com batata[4]	1276	305	18,7	3,4	19,2	1,3	14,4	0,5
Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, tomate, alho francês, feijão verde e lentilhas)[1,6,8,10,11]	398	95	3,4	0,5	10,6	1,5	4,6	0,4
Salada	Feijão verde, ervilhas e cenoura	50	12	0,1	0,0	1,4	0,8	0,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás[1,3,6,7,8,12]	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	636	151	2,1	0,3	27,7	3,0	4,0	0,3
Prato	Peru (coxa) assado com arroz de ervilhas	651	155	6,2	1,5	13,2	0,9	10,4	0,3
Vegetariana	Couscous de legumes (cogumelos, milho e ervilhas) com tofu[1,6]	829	198	6,0	1,2	21,8	1,9	11,5	0,4
Salada	Tomate, milho e alface	67	16	0,5	0,0	1,3	0,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Sopa feijão verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Bacalhau fresco de cebolada com massinha (cotovelinhos)[1,3,4]	1622	384	5,7	1,0	60,5	1,2	20,8	0,5
Vegetariana	Massada de legumes (macarronete, couve-flor, curgete, alho francês e feijão frade)[1,3]	912	215	2,5	0,5	34,2	2,9	11,5	0,3
Salada	Alface, beterraba e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,2	2,9	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	462	109	2,1	0,3	18,3	1,9	3,0	0,2
Prato	Rojões (pá de porco) com batata corada[5,6]	498	119	5,6	1,1	7,5	1,1	8,9	0,2
Vegetariana	Jardineira de tofu (tofu, batata, cenoura, ervilhas e curgete)[1,6]	1092	260	7,8	1,6	32,6	3,3	12,0	0,4
Salada	Curgete, cenoura e couve-flor	86	21	0,2	0,1	2,5	2,3	1,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
SEMANA 14

Semana de 15 a 19 de abril de 2024
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,1	0,2
Prato	Filetes de pescada em molho de tomate com arroz branco[4]	685	163	4,0	0,5	19,1	0,4	12,2	0,3
Vegetariana	Salsicha vegetariana (rolo de tofu) em molho de tomate (com cenoura, cebola, curgete) com arroz branco[1,3,5,6,7,8,9,10]	724	174	10,8	1,1	12,1	1,3	6,2	0,8
Salada	Alface, beterraba e milho	225	53	1,4	0,0	5,1	2,2	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	457	108	2,2	0,3	17,9	2,1	3,0	0,3
Prato	Salada de frango com massa espiral e legumes (cenoura e milho)[1,3]	513	122	3,8	0,7	9,9	0,9	11,3	0,4
Vegetariana	Gratinado de legumes (cenoura, alho francês, couve-flor e ervilhas) com massa espiral[1,3,7]	1092	262	6,8	1,0	41,0	3,5	6,4	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 couve-flor e curgete	612	145	2,1	0,3	26,1	2,5	4,0	0,3
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata, grão e ovo[3,4]	346	82	3,3	0,7	5,6	1,1	3,2	1,0
Vegetariana	Estufado de tomate com grão e batata corada (curgete e pimento verde)	1669	396	8,9	1,2	59,4	2,5	17,3	0,4
Salada	Cenoura, curgete, brócolos	91	22	0,2	0,1	2,3	2,2	1,6	0,2
Sobremesa	Arroz doce[1,3,7,8,12]	844	200	4,3	1,7	33,7	10,2	5,8	0,2
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Canja [1,6,10]	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa 2	Creme de cenoura	664	158	2,5	0,3	26,5	2,2	6,2	0,3
Prato	Febras de porco estufadas com arroz de cenoura	627	150	6,0	1,6	12,2	1,0	11,1	0,3
Vegetariana	Seitan em estufadinho de favas com arroz de cenoura[1,3,6,7]	1248	297	6,7	0,9	47,6	1,6	8,7	0,2
Salada	Couve roxa, pepino e maçã	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 lombardo	312	74	2,1	0,3	11,2	1,4	1,9	0,2
Prato	Massada de peixe com coentros (macarronete e pescada)[1,3,4,6]	321	80	2,7	0,4	3,2	1,0	9,0	0,4
Vegetariana	Ranchinho (lombardo, macarronete, cubos de seitan, cenoura e lentilhas)[1,3,6,7,8,10,11]	346	82	2,8	0,4	5,7	1,3	7,5	0,5
Salada	Curgete, cenoura e feijão verde	25	6	0,0	0,0	1,0	0,9	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
SEMANA 15

Semana de 22 a 26 de abril de 2024
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora	312	74	2,1	0,3	11,2	1,4	1,9	0,2
Prato	Empadão de arroz com carne picada (vaca e porco)[12]	946	226	11,2	3,8	20,7	1,3	9,8	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz de cenoura[1,6,8,11]	1248	297	6,7	0,9	47,6	1,6	8,7	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 feijão encarnado com curgete	664	158	2,5	0,3	26,5	2,2	6,2	0,3
Prato	Filetes de cavala com batata cozida[4]	1000	238	8,7	2,4	26,3	1,9	12,7	3,0
Vegetariana	Arroz malandrinho estufado com favas, tomate, cebola e tofu[1,6]	1398	330	2,7	0,5	49,3	0,8	25,6	2,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	170	41	0,2	0,0	4,7	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango[1,3,6,7,8,12]	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Peru (coxa) estufado com esparguete[1,3]	396	93	3,5	0,6	3,2	1,0	12,1	0,4
Vegetariana	Guisado de lentilhas com abóbora e massinha[1,3,6,8,10,11]	1714	406	6,2	0,8	68,5	0,2	17,8	0,6
Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	21	5	0,0	0,0	0,7	0,7	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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									
Prato									
Vegetariana	**FERIADO**								
Salada									
Sobremesa									
Pão									

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês com cenoura	258	61	2,1	0,3	8,9	1,0	1,3	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz de ervilhas[1,3,6,9,10,12]	1850	442	18,0	4,5	48,6	0,9	19,1	1,3
Vegetariana	Estufado de cogumelos, tofu, alho francês, cenoura e arroz branco[1,6]	423	101	3,7	2,8	11,0	0,9	5,2	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	33	8	0,0	0,0	0,9	0,8	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
SEMANA 16

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês	462	109	2,1	0,3	18,3	1,9	3,0	0,2
Prato	Calamares no forno com arroz alegre (milho e cenoura)[1,2,3,4,7,9,14]	864	205	5,7	0,8	32,2	1,6	5,1	0,5
Vegetariana	Legumes assados no forno (soja, abóbora, beringela, cenoura e couve de bruxelas) com arroz branco[1,6,8,11]	825	196	3,7	0,5	18,5	1,6	21,1	0,2
Salada	Beterraba, tomate e alface	89	22	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Caldo verde[1]	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Jardineira de porco (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	366	88	3,0	0,7	6,3	1,5	7,7	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana (seitan, batata, abóbora, ervilhas, feijão verde)[1,3,6,7]	307	73	1,9	0,3	7,3	1,7	5,4	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	170	41	0,2	0,0	4,7	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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									
Prato									
Vegetariana	**FERIADO**								
Salada									
Sobremesa									
Pão									

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca e porco)[1,3,12]	742	178	12,4	4,2	6,5	1,3	9,7	0,7
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, curgete, brócolos, com massa cotovelos[1,3,6,8,10,11]	228	54	2,5	0,4	5,0	1,8	2,2	0,3
Salada	Beterraba, tomate e alface	94	22	0,1	0,0	3,1	3,1	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	119	28	0,1	0,0	5,4	5,4	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Creme de espinafres com grão	335	80	2,7	0,4	10,1	0,9	2,7	0,3
Prato	Pescada no forno com arroz de grelos de couve[4]	1261	300	6,2	1,6	45,7	0,5	15,0	1,1
Vegetariana	Feijão manteiga de tomatada com arroz e legumes (couve-flor, cenoura, abóbora e alho-francês)[1,3]	762	181	4,8	0,8	28,0	1,3	5,1	0,4
Salada	Couve-flor, cenoura e curgete	49	12	0,2	0,0	1,2	0,8	0,9	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo[7]	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
SEMANA 17

Semana de 6 a 10 de maio de 2024

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	216	51	1,2	0,2	8,2	0,8	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura[1,6,12]	1466	350	14,7	5,3	35,3	0,7	18,6	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de cenoura[1,3,6,7,9,10]	1649	393	10,0	2,1	53,3	2,6	17,2	1,3
Salada	Cenoura, couve-flor e brócolos	130	31	0,5	0,1	2,6	2,2	2,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 feijão verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Bacalhau à Brás[3,4,5,6]	1171	281	18,0	2,1	18,1	0,4	3,0	1,5
Vegetariana	Legumes à Brás (alho francês, lentilhas, cenoura e curgete) [1,6,8,10,11]	1634	391	18,7	6,7	39,3	0,7	11,4	0,5
Salada	Alface, cenoura e pepino	83	21	0,1	0,0	2,3	2,1	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 couve-flor e abóbora	128	31	0,4	0,1	4,5	2,3	1,4	0,1
Prato	Frango (peito) guisado com abóbora aos cubos, cenoura, alho-francês, curgete e esparguete[1,3]	381	90	2,7	0,5	3,2	0,7	12,9	0,4
Vegetariana	Tofu em estufadinho de favas com massa cotovelos[1,6]	337	81	4,0	3,1	4,1	0,9	6,1	0,2
Salada	Tomate, milho e beterraba	167	39	0,9	0,0	4,8	3,1	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Sopa de couve lombardo	242	57	1,2	0,2	9,5	0,9	1,7	0,1
Prato	Salada "russa" de pescada (pescada, batata, cenoura e feijão-verde)[4]	902	214	6,2	1,6	27,3	0,3	11,9	0,3
Vegetariana	Salada "russa" de seitan (cubinhos de seitan, batata, cenoura e feijão verde)[1,3,6,7]	416	99	1,8	0,3	12,5	1,2	7,4	0,2
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	202	48	1,3	0,0	4,8	2,0	3,6	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti[1,3,6,7,8,12]	260	61	0,2	0,0	13,5	13,5	1,5	0,5
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 manteiga e couve coração	229	54	0,7	0,1	9,8	0,8	1,8	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsichas, cenoura e ervilhas)[1,6,9,10,12]	370	88	2,0	0,3	10,8	1,2	6,0	0,2
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (salsichas vegetarianas, cenoura, curgete e ervilhas)[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	1261	300	7,8	1,0	43,9	1,7	10,1	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	104	24	0,0	0,0	4,2	3,9	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
SEMANA 18

Semana de 13 a 17 de maio de 2024
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana de legumes	531	126	2,1	0,3	21,7	2,4	3,6	0,3
Prato	Empadão de arroz com atum[4]	972	231	6,9	1,0	32,1	0,6	9,7	0,9
Vegetariana	Arroz com pimento, milho, courgette e lentilhas[1,6,8,10,11]	850	202	3,8	0,5	34,8	1,2	5,5	0,4
Salada	Feijão-verde, couve-flor e brócolos	109	26	0,6	0,1	1,7	1,3	2,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 abóbora com grão	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Strogonoff (peito de frango) com esparguete[1,3,7]	969	230	7,5	2,4	25,9	1,4	13,9	2,4
Vegetariana	Ratatouille de legumes (ervilhas, curgete, alho francês, cenoura e beringela) com esparguete[1,3]	639	152	4,8	0,7	22,7	2,3	3,7	2,2
Salada	Alface, pepino e couve roxa	21	5	0,0	0,0	0,6	0,5	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Caldo verde[1]	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Abrótea com batata cozida[4]	217	51	0,1	0,0	0,9	0,8	11,0	0,5
Vegetariana	Bolinhos de grão com migas de tomate e alho francês salteado[1,3,6,7,8,12]	1955	467	12,2	1,8	66,1	6,0	18,5	1,2
Salada	Cenoura, couve lombardo e feijão verde cozidos	37	9	0,1	0,0	1,1	0,9	0,5	0,4
Sobremesa	Arroz doce[1,3,7,8,12]	844	200	4,3	1,7	33,7	10,2	5,8	0,2
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Sopa de agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Pá de porco aos cubos estufada com feijão encarnado e massa espiral[1,3]	1389	331	15,2	4,3	27,9	1,2	20,0	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com massa espiral[1,3,6,7,9,10]	1649	393	10,0	2,1	53,3	2,6	17,2	1,3
Salada	Milho, cenoura e alface	203	48	1,5	0,0	4,4	1,4	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Creme de alho francês	367	87	2,1	0,3	14,2	1,4	2,1	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz alegre (cenoura e milho)[4]	613	152	2,9	0,5	24,3	1,2	10,4	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada aromatizado com orégãos e arroz com milho e cenoura[1,3,6,7]	760	180	3,9	0,8	21,1	2,1	14,0	0,8
Salada	Alface, cenoura e beterraba	43	10	0,2	0,0	1,1	0,9	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
SEMANA 19

Semana de 20 a 24 de maio de 2024
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme couve-flor	612	145	2,1	0,3	26,1	2,5	4,0	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca e porco)[1,3,12]	742	178	12,4	4,2	6,5	1,3	9,7	0,7
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja[1,3,6,8,11]	485	117	7,0	1,0	6,2	1,8	5,7	0,3
Salada	Alface, milho e pepino	28	7	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 feijão branco com cenoura	333	79	1,4	0,2	11,0	1,1	3,7	0,2
Prato	Salmão estufado com batata[4]	1276	305	18,7	3,4	19,2	1,3	14,4	0,5
Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, tomate, alho francês, feijão verde e lentilhas)[1,6,8,10,11]	398	95	3,4	0,5	10,6	1,5	4,6	0,4
Salada	Feijão verde, ervilhas e cenoura	50	12	0,1	0,0	1,4	0,8	0,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás[1,3,6,7,8,12]	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	636	151	2,1	0,3	27,7	3,0	4,0	0,3
Prato	Peru (coxa) assado com arroz de ervilhas	651	155	6,2	1,5	13,2	0,9	10,4	0,3
Vegetariana	Couscous de legumes (cogumelos, milho e ervilhas) com tofu[1,6]	829	198	6,0	1,2	21,8	1,9	11,5	0,4
Salada	Tomate, milho e alface	67	16	0,5	0,0	1,3	0,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Sopa feijão verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Bacalhau fresco de cebolada com massinha (cotovelinhos)[1,3,4]	1622	384	5,7	1,0	60,5	1,2	20,8	0,5
Vegetariana	Massada de legumes (macarronete, couve-flor, curgete, alho francês e feijão frade)[1,3]	912	215	2,5	0,5	34,2	2,9	11,5	0,3
Salada	Alface, beterraba e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,2	2,9	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	462	109	2,1	0,3	18,3	1,9	3,0	0,2
Prato	Rojões (pá de porco) com batata corada[5,6]	498	119	5,6	1,1	7,5	1,1	8,9	0,2
Vegetariana	Jardineira de tofu (tofu, batata, cenoura, ervilhas e curgete)[1,6]	1092	260	7,8	1,6	32,6	3,3	12,0	0,4
Salada	Curgete, cenoura e couve-flor	86	21	0,2	0,1	2,5	2,3	1,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
SEMANA 20

Semana de 27 a 31 de maio de 2024
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,1	0,2
Prato	Filetes de pescada em molho de tomate com arroz branco[4]	685	163	4,0	0,5	19,1	0,4	12,2	0,3
Vegetariana	Salsicha vegetariana (rolo de tofu) em molho de tomate (com cenoura, cebola, curgete) com arroz branco[1,3,5,6,7,8,9,10]	724	174	10,8	1,1	12,1	1,3	6,2	0,8
Salada	Alface, beterraba e milho	225	53	1,4	0,0	5,1	2,2	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	457	108	2,2	0,3	17,9	2,1	3,0	0,3
Prato	Salada de frango com massa espiral e legumes (cenoura e milho)[1,3]	513	122	3,8	0,7	9,9	0,9	11,3	0,4
Vegetariana	Gratinado de legumes (cenoura, alho francês, couve-flor e ervilhas) com massa espiral[1,7]	1092	262	6,8	1,0	41,0	3,5	6,4	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 couve-flor e curgete	612	145	2,1	0,3	26,1	2,5	4,0	0,3
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata, grão e ovo[3,4]	346	82	3,3	0,7	5,6	1,1	3,2	1,0
Vegetariana	Estufado de tomate com grão e batata corada (curgete e pimento verde)	1669	396	8,9	1,2	59,4	2,5	17,3	0,4
Salada	Cenoura, curgete, brócolos	91	22	0,2	0,1	2,3	2,2	1,6	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo[7]	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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									
Prato									
Vegetariana	**FERIADO**								
Salada									
Sobremesa									
Pão									

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo	312	74	2,1	0,3	11,2	1,4	1,9	0,2
Prato	Calamares no forno com arroz alegre (milho e cenoura)[1,2,3,4,7,9,14]	864	205	5,7	0,8	32,2	1,6	5,1	0,5
Vegetariana	Ranchinho (lombardo, macarronete, cubos de seitan, cenoura e lentilhas)[1,3,6,7,8,10,11]	346	82	2,8	0,4	5,7	1,3	7,5	0,5
Salada	Curgete, cenoura e feijão verde	25	6	0,0	0,0	1,0	0,9	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
SEMANA 21

Semana de 3 a 7 de junho de 2024

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora	312	74	2,1	0,3	11,2	1,4	1,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca e porco)[1,3,12]	742	178	12,4	4,2	6,5	1,3	9,7	0,7
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja[1,3,6,8,11]	485	117	7,0	1,0	6,2	1,8	5,7	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 feijão encarnado com curgete	664	158	2,5	0,3	26,5	2,2	6,2	0,3
Prato	Filetes de cavala com batata cozida[4]	1000	238	8,7	2,4	26,3	1,9	12,7	3,0
Vegetariana	Arroz malandrinho estufado com favas, tomate, cebola e tofu[1,6]	1398	330	2,7	0,5	49,3	0,8	25,6	2,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	170	41	0,2	0,0	4,7	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Peru (perna) estufado com arroz branco	390	94	5,6	1,4	1,8	1,5	8,3	0,3
Vegetariana	Guisado de lentilhas com abóbora e arroz de feijão[1,6,8,10,11]	426	102	2,3	0,3	15,3	1,3	3,7	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	21	5	0,0	0,0	0,7	0,7	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 couve portuguesa com cenoura	373	88	2,1	0,3	14,5	1,8	2,1	0,2
Prato	Massinha de peixe com coentros (abrótea e cotovelinhos)[1,3,4]	249	59	1,9	0,3	2,9	1,5	7,1	0,5
Vegetariana	Estufado de feijão encarnado com cogumelos, feijão verde e batata	854	204	10,1	1,9	17,6	1,0	9,5	0,4
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	66	16	0,2	0,0	1,9	1,6	0,9	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango[1,3,6,7,8,12]	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Canja [1,6,10]	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa 2	Sopa de alho francês com cenoura	258	61	2,1	0,3	8,9	1,0	1,3	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz de ervilhas[1,3,6,9,10,12]	1850	442	18,0	4,5	48,6	0,9	19,1	1,3
Vegetariana	Estufado de cogumelos, tofu, alho francês, cenoura e arroz branco[1,6]	423	101	3,7	2,8	11,0	0,9	5,2	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	33	8	0,0	0,0	0,9	0,8	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
SEMANA 22

Semana de 10 a 14 junho de 2024

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana	**FERIADO**								
Salada									
Sobremesa									
Pão									

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde[1]	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura[1,6,12]	1236	294	8,9	2,2	32,7	2,2	18,1	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de cenoura[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	738	176	6,1	1,3	18,1	2,2	9,2	0,8
Salada	Tomate, cebola e alface	15	3	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata, grão e ovo[3,4]	346	82	3,3	0,7	5,6	1,1	3,2	1,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, curgete, brócolos e batata aos cubos[1,6,8,10,11]	1641	389	4,2	0,5	58,9	0,7	27,6	0,3
Salada	Cenoura, curgete, brócolos	91	22	0,2	0,1	2,3	2,2	1,6	0,2
Sobremesa	Arroz doce[1,3,7,8,12]	844	200	4,3	1,7	33,7	10,2	5,8	0,2
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Sopa de agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Perna de frango assado no forno com esparguete[1,3]	731	174	7,8	1,5	4,0	0,1	21,9	0,7
Vegetariana	Quinoa com tofu e legumes (alho francês, feijão verde, couve-flor) e ervas aromáticas[1,6,11]	85	355	5,4	4,3	2,8	0,7	6,1	0,2
Salada	Beterraba, tomate e alface	94	22	0,1	0,0	3,1	3,1	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	119	28	0,1	0,0	5,4	5,4	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Creme de espinafres com grão	335	80	2,7	0,4	10,1	0,9	2,7	0,3
Prato	Pescada no forno com arroz de grelos de couve[4]	1261	300	6,2	1,6	45,7	0,5	15,0	1,1
Vegetariana	Feijão manteiga de tomatada com massa espiral e legumes (couve-flor, cenoura, curgete e alho-francês)[1,3]	762	181	4,8	0,8	28,0	1,3	5,1	0,4
Salada	Couve-flor, cenoura e curgete	49	12	0,2	0,0	1,2	0,8	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
SEMANA 23

Semana de 17 a 21de junho de 2024

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	216	51	1,2	0,2	8,2	0,8	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura[1,6,12]	1466	350	14,7	5,3	35,3	0,7	18,6	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de cenoura[1,3,6,7,9,10]	1649	393	10,0	2,1	53,3	2,6	17,2	1,3
Salada	Cenoura, couve-flor e brócolos	130	31	0,5	0,1	2,6	2,2	2,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 feijão verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Salmão à Brás[3,4,5,6]	1352	325	23,9	3,4	16,2	0,4	8,5	0,5
Vegetariana	Legumes à Brás (alho francês, lentilhas, cenoura e curgete) [1,6,8,10,11]	1634	391	18,7	6,7	39,3	0,7	11,4	0,5
Salada	Alface, cenoura e pepino	83	21	0,1	0,0	2,3	2,1	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 couve-flor e abóbora	128	31	0,4	0,1	4,5	2,3	1,4	0,1
Prato	Peru (perna) guisado com abóbora aos cubos, cenoura, alho-francês, curgete e esparguete[1,3]	381	90	2,7	0,5	3,2	0,7	12,9	0,4
Vegetariana	Tofu em estufadinho de favas com massa cotovelos[1,6]	337	81	4,0	3,1	4,1	0,9	6,1	0,2
Salada	Salada de tomate, milho e beterraba	167	39	0,9	0,0	4,8	3,1	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Sopa de couve lombardo	242	57	1,2	0,2	9,5	0,9	1,7	0,1
Prato	Salada "russa" de pescada (pescada, batata, cenoura e feijão-verde)[4]	902	214	6,2	1,6	27,3	0,3	11,9	0,3
Vegetariana	Salada "russa" de seitan (cubinhos de seitan, batata, cenoura e feijão verde)[1,6]	416	99	1,8	0,3	12,5	1,2	7,4	0,2
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	202	48	1,3	0,0	4,8	2,0	3,6	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti[1,3,6,7,8,12]	260	61	0,2	0,0	13,5	13,5	1,5	0,5
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 manteiga e couve coração	229	54	0,7	0,1	9,8	0,8	1,8	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsichas, cenoura e ervilhas)[1,6,9,10,12]	370	88	2,0	0,3	10,8	1,2	6,0	0,2
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (salsichas vegetarianas, cenoura, curgete e ervilhas)[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	1261	300	7,8	1,0	43,9	1,7	10,1	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	104	24	0,0	0,0	4,2	3,9	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
SEMANA 24

Semana de 24 a 28 de junho de 2024

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana de legumes	531	126	2,1	0,3	21,7	2,4	3,6	0,3
Prato	Massa mediterrânica com filetes de cavala (esparguete, tomate, pimento)[1,3,4]	631	152	10,3	2,3	3,7	0,8	10,7	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (ervilhas, curgete, alho francês, cenoura e pimento) com esparguete[1,3]	639	152	4,8	0,7	22,7	2,3	3,7	2,2
Salada	Feijão-verde, couve-flor e brócolos	109	26	0,6	0,1	1,7	1,3	2,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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 abóbora com grão	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Chili de carne (carne de vaca, feijão encarnado e arroz)[1,10,12]	789	189	9,7	3,3	15,6	1,7	8,8	0,6
Vegetariana	Arroz com tomate, milho, curgete e lentilhas[1,6,8,10,11]	850	202	3,8	0,5	34,8	1,2	5,5	0,4
Salada	Alface, pepino e couve roxa	21	5	0,0	0,0	0,6	0,5	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Caldo verde[1]	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Abrótea com batata cozida[4]	217	51	0,1	0,0	0,9	0,8	11,0	0,5
Vegetariana	Bolinhos de grão com migas de tomate e alho francês salteado[1,3,6,7,8,12]	1955	467	12,2	1,8	66,1	6,0	18,5	1,2
Salada	Cenoura, couve lombardo e feijão verde cozidos	37	9	0,1	0,0	1,1	0,9	0,5	0,4
Sobremesa	Pudim de caramelo[7]	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Sopa de agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Frango assado com batata frita pala pala[5,6]	1423	341	20,7	5,8	24,9	0,6	10,4	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de ervilhas[1,3,6,7,9,10]	1649	393	10,0	2,1	53,3	2,6	17,2	1,3
Salada	Milho, cenoura e alface	203	48	1,5	0,0	4,4	1,4	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	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	Creme de alho francês	367	87	2,1	0,3	14,2	1,4	2,1	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz alegre (cenoura e milho)[4]	613	152	2,9	0,5	24,3	1,2	10,4	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada aromatizado com orégãos e arroz com milho e cenoura[1,3,6,7]	760	180	3,9	0,8	21,1	2,1	14,0	0,8
Salada	Alface, cenoura e beterraba	43	10	0,2	0,0	1,1	0,9	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura[1]	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.
Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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