

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO  
ALMOÇO - SEMANA 7  
Semana de 14 a 18 de outubro de 2024



		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Caldo verde	143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de atum com cenoura ralada <sup>1,3,4,6,10</sup>	522	125	9,6	0,6	2,9	1,3	11,4	0,8
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com cenoura ralada e cogumelos <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	209	50	0,3	0,0	7,2	1,4	3,3	0,4
Salada	Couve roxa, pepino e tomate	109	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura com repolho	160	38	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,3
Prato	Bifanas de porco de cebolada com arroz branco	649	155	5,0	1,3	16,2	0,8	10,8	0,2
Vegetariana	Tortilha vegetariana (batata, cenoura, cebola, lombardo, alho francês e curgete) com arroz branco <sup>3</sup>	416	99	2,7	0,6	13,9	1,4	4,2	0,2
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)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de grão com coentros	222	52	1,2	0,1	8,2	1,3	1,8	0,2
Prato	Salada "russa" de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde e ovo cozidos) <sup>3,4</sup>	577	138	9,0	1,8	5,5	1,1	8,0	0,2
Vegetariana	Salada "russa" de seitan (cubos de seitan, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos) <sup>1,6</sup>	360	86	1,9	0,3	8,4	1,6	6,6	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Gelatina de pêssego <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora	148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	0,2
Prato	Rancho de porco com grão, couve-lombarda, cenoura e massa macarronete <sup>1,3,6,10</sup>	469	112	3,4	0,9	11,4	1,2	7,9	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, lombardo, cubos de tofu, cenoura e grão) <sup>1,3,6,10</sup>	295	70	3,1	2,7	4,5	1,1	5,3	0,3
Salada	Cenoura, couve-coração e couve-lombarda cozidos	102	25	0,2	0,0	2,7	2,5	1,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Aveludado de brócolos	166	39	0,8	0,1	5,4	2,2	1,5	0,3
Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas e limão com batata assada <sup>4</sup>	373	89	2,2	0,3	6,9	0,6	9,6	0,3
Vegetariana	Legumes assados (batata, couve-lombarda, couve-flor, cenoura) com feijão preto	516	121	1,5	0,1	18,9	1,3	7,0	0,3
Salada	Cenoura, couve-flor e couve de bruxelas cozidos	140	34	0,7	0,2	3,4	2,9	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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

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

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO  
ALMOÇO - SEMANA 8  
Semana de 21 a 25 de outubro de 2024



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana de legumes	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	821	195	6,8	0,3	18,7	0,5	14,7	0,4
Vegetariana	Chili de soja (soja, tomate, milho, pimento, cenoura) arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	661	157	4,9	0,7	21,4	2,0	5,4	0,2
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	101	24	0,1	0,0	2,6	2,3	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres com grão	186	44	0,8	0,0	6,3	2,1	1,8	0,4
Prato	Bacalhau fresco estufado com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	540	128	3,1	0,4	14,4	0,6	9,8	1,7
Vegetariana	Gratinado de seitan no forno (macarronete, alho francês, couve-flor, brócolos) <sup>1,3,6,8,10</sup>	373	89	2,6	0,4	9,9	1,4	6,9	0,3
Salada	Alface, cebola e tomate	81	21	0,2	0,0	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e brócolos	176	42	0,9	0,1	5,7	1,7	1,8	0,2
Prato	Pá de porco estufada com batatas coradas	462	111	4,3	1,2	8,3	1,0	9,1	0,2
Vegetariana	Guisado de ervilhas com cenoura, couve em juliana, alho francês, cogumelos e esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	165	40	1,5	0,2	3,9	2,0	1,5	0,2
Salada	Cenoura, couve coração e couve-lombarda cozidos	102	25	0,2	0,0	2,7	2,5	1,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas <sup>1,3,6,10</sup>	263	62	1,0	0,1	10,6	1,6	1,9	0,3
Prato	Peixe à Brás (batata palha, pescada) <sup>3,4</sup>	1009	241	14,5	1,8	15,5	0,5	11,6	0,5
Vegetariana	Alho francês à Brás <sup>1,3,6,8,11</sup>	989	236	14,2	1,7	19,5	1,2	6,5	0,5
Salada	Cenoura, feijão verde e milho cozidos	501	119	1,4	0,2	21,5	2,1	3,5	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	163	39	0,9	0,5	5,8	5,0	1,8	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	148	35	0,8	0,1	5,3	1,4	1,4	0,1
Prato	Peru(coxa) no forno com esparguete e legumes salteados (curgete, cenoura, cebola) <sup>1,3,6,10</sup>	338	81	4,1	1,1	2,9	1,3	7,5	0,3
Vegetariana	Curgete recheada com legumes (cenoura, cebola) lentilhas e queijo <sup>1,6,7,8,11</sup>	329	79	3,3	1,3	5,9	1,8	5,4	0,5
Salada	Alface, beterraba e cenoura	90	22	0,0	0,0	2,9	2,8	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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

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

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

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

Semana de 28 de outubro a 01 de novembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum <sup>4</sup>	684	163	9,1	0,6	12,9	1,2	11,5	0,7
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas <sup>1,6,8,11</sup>	317	75	1,6	0,2	10,6	1,3	3,2	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	89	22	0,1	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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 juliana	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato	Jardineira de frango (frango, ervilhas, batata, cenoura, feijão verde)	351	83	1,7	0,3	5,9	1,3	10,0	0,3
Vegetariana	Couscous de legumes (cogumelos, cenoura e milho) <sup>1,3,6,10</sup>	613	145	3,6	0,4	22,4	1,4	4,5	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e milho cozidos	598	140	1,7	0,2	25,9	1,8	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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	148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	0,2
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata, grão e ovo <sup>3,4</sup>	473	112	3,8	0,8	8,6	0,5	10,4	1,4
Vegetariana	Bolinhos de grão com migas de tomate <sup>1</sup>	595	142	3,1	0,4	22,2	1,6	4,8	0,4
Salada	Couve-flor, curgete e feijão-verde cozidos	97	24	0,2	0,1	2,6	2,1	1,7	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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	146	34	0,5	0,0	5,1	2,0	1,3	0,3
Prato	Febras de porco estufadas com arroz de cenoura	585	140	4,9	1,4	12,0	1,1	10,9	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (curgete, abóbora, alho francês) com arroz de cenoura <sup>1</sup>	383	91	0,3	0,0	18,5	1,7	2,4	1,1
Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	109	26	0,1	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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

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

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

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO  
ALMOÇO - SEMANA 2  
Semana de 04 a 08 de novembro de 2024



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com grão	197	47	1,1	0,1	6,6	1,2	2,0	0,3
Prato	Arroz xau-xau com ovo mexido, milho, cenoura, ervilhas e frango desfiado <sup>3</sup>	643	153	4,7	0,9	17,1	0,9	9,8	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com arroz, milho e cenoura <sup>1,6</sup>	560	133	4,3	3,2	17,1	1,0	5,9	0,1
Salada	Alface, beterraba e pepino	87	21	0,1	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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	145	35	0,6	0,1	5,0	2,6	1,2	0,2
Prato	Abrótea com batata cozida com legumes cozidos <sup>4</sup>	314	74	1,2	0,1	7,3	1,3	7,9	0,5
Vegetariana	Lasanha de espinafres <sup>1,3,6,8,10</sup>	251	60	1,5	0,2	8,3	1,7	2,4	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozidos	109	26	0,1	0,0	3,3	2,8	1,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com massinha <sup>1,3,6,10</sup>	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa 2	Creme de cenoura	160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
Prato	Strogonoff de peru com massa penne <sup>1,3,6,7,10</sup>	453	108	5,9	2,0	2,7	0,5	10,6	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja com massa penne <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	327	79	3,9	0,6	4,9	1,6	4,7	0,2
Salada	Alface, beterraba e cenoura	90	22	0,0	0,0	2,9	2,8	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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 espinafres	153	36	0,9	0,1	5,0	1,5	1,4	0,2
Prato	Pescada no forno com puré de batata <sup>4,7,12</sup>	563	136	8,1	3,5	4,9	1,3	10,2	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>	842	203	12,1	5,5	10,0	3,1	10,3	1,0
Salada	Brócolos, cenoura e couve lombardo cozidos	98	23	0,2	0,0	2,2	2,0	1,8	0,4
Sobremesa	Arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	833	196	1,0	0,5	41,3	22,8	5,0	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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	Aveludado de brócolos	166	39	0,8	0,1	5,4	2,2	1,5	0,3
Prato	Pá de porco aos cubos estufada com esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	476	114	5,9	1,6	3,3	0,8	11,5	0,4
Vegetariana	Espaguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	431	103	5,8	0,7	5,8	2,0	5,6	0,4
Salada	Alface, cenoura e milho	590	140	1,6	0,2	25,8	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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

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

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO  
ALMOÇO - SEMANA 3  
Semana de 11 a 15 de novembro de 2024



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão com curgete	188	44	1,0	0,1	6,6	1,6	1,9	0,2
Prato	Calamares no forno com arroz alegre (cenoura e milho) <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>	997	237	6,5	0,9	38,2	1,8	5,4	0,6
Vegetariana	Pizza vegetariana <sup>1</sup>	524	124	1,2	0,2	24,6	0,9	3,0	0,1
Salada	Pepino, milho e tomate	673	159	2,2	0,3	29,6	1,6	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	619	146	2,4	0,4	11,9	0,1	18,8	0,3
Vegetariana	Massada gratinada com legumes (macarronete, cenoura, feijão manteiga, alho francês, brócolos) <sup>1,3,6,8,10</sup>	540	129	2,3	0,4	17,8	2,1	6,9	0,4
Salada	Couve roxa, cenoura e pepino	109	26	0,1	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com coentros	154	36	0,9	0,1	5,4	1,7	1,2	0,1
Prato	Salmão cozido com brócolos e cenoura salteados com massa espiral <sup>1,3,4,6,10</sup>	605	145	11,2	2,0	2,6	1,1	8,0	0,4
Vegetariana	Vegetariano à Brás (batata palha, alho francês, cenoura, lentilhas) <sup>1,3,6,8,11</sup>	989	236	14,2	1,7	19,5	1,2	6,5	0,5
Salada	Alface, beterraba e couve roxa	103	24	0,0	0,0	3,1	2,9	1,6	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	51	123	0,0	0,0	30,7	30,5	0,0	0,4
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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-flor	160	38	0,6	0,1	5,7	2,3	1,4	0,3
Prato	Feijoada (carne de frango, porco, feijão encarnado, cenoura) com arroz branco	528	125	2,3	0,7	14,3	0,8	13,5	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com soja <sup>1,6,8,11</sup>	547	130	3,8	0,5	17,6	2,3	4,7	0,3
Salada	Cenoura, couve coração e couve-lombarda cozidos	102	25	0,2	0,0	2,7	2,5	1,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	156	37	0,5	0,0	5,5	2,3	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada em cama de espinafres, no forno, com batata cozida <sup>4</sup>	323	76	1,8	0,3	6,5	0,7	7,9	0,3
Vegetariana	Beringela de cebolada com tofu no forno <sup>1,6</sup>	216	51	2,7	2,5	1,9	1,5	4,0	0,1
Salada	Couve-flor, curgete e espinafres cozidos	94	23	0,5	0,1	1,5	1,4	2,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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

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

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO  
ALMOÇO - SEMANA 4  
Semana de 18 a 22 de novembro de 2024



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	148	35	0,8	0,1	5,3	1,4	1,4	0,1
Prato	Almôndegas (vaca/porco) com esparguete <sup>1,2,3,4,6,7,10,11,12,14</sup>	742	178	12,4	4,2	6,6	1,3	9,7	0,7
Vegetariana	Tarte de espinafres <sup>1,3,6,7,8</sup>	733	176	11,2	3,4	14,4	1,0	5,4	0,2
Salada	Alface, cenoura e milho	590	140	1,6	0,2	25,8	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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 ervilhas	201	48	0,9	0,1	7,0	1,4	1,9	0,2
Prato	Pescada de caril com arroz branco (leite de coco, caril, coentros) <sup>4,9,10,11,12</sup>	598	142	4,7	2,4	13,4	0,5	10,8	0,3
Vegetariana	Croquetes de legumes no forno com arroz de cenoura <sup>1,6,8,11</sup>	461	110	2,3	0,4	15,0	1,4	4,7	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	81	21	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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	151	36	0,5	0,1	5,2	2,3	1,5	0,2
Prato	Roti de peru no forno com puré de batata <sup>7,12</sup>	738	176	9,2	2,4	13,4	1,8	9,4	0,5
Vegetariana	Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>1,6</sup>	271	64	2,6	2,2	5,2	1,5	4,3	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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 cenoura	160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
Prato	Ovos mexidos com salsicha e massa fusilli tricolor <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	935	223	9,9	2,2	22,0	1,3	11,7	0,6
Vegetariana	Ervilhas com soja estufada <sup>1,6,8,11</sup>	367	88	3,3	0,4	5,8	1,8	5,9	0,1
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	91	22	0,3	0,1	2,4	2,3	1,5	0,1
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	163	39	0,9	0,5	5,8	5,0	1,8	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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 peixe <sup>4</sup>	218	52	0,5	0,0	5,3	1,8	5,7	0,4
Sopa 2	Sopa de lombardo com abóbora	164	38	0,8	0,1	5,7	1,3	1,5	0,2
Prato	Rissóis de carne no forno com arroz de feijão catarino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1282	306	13,5	4,2	37,7	1,5	7,4	0,6
Vegetariana	Arroz de feijão catarino com legumes no forno (abóbora, couve-flor, milho)	963	228	2,6	0,3	39,4	0,5	9,3	0,2
Salada	Couve roxa, pepino e maçã	183	44	0,3	0,1	7,8	7,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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

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

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO  
ALMOÇO - SEMANA 5  
Semana de 25 a 29 de novembro de 2024



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com brócolos	103	24	0,9	0,1	2,2	1,7	1,2	0,2
Prato	Filetes de pescada em molho de tomate com massa alegre (ervilhas e milho) <sup>1,3,4,6,10</sup>	479	114	2,8	0,4	11,1	0,7	10,0	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de ervilhas com arroz de cenoura <sup>1</sup>	548	131	2,4	0,3	19,8	1,5	4,8	0,1
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	110	26	0,1	0,0	3,8	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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 curgete	153	36	0,6	0,1	5,3	2,3	1,5	0,2
Prato	Bifinhos de frango estufados com puré de batata <sup>7,12</sup>	542	128	3,8	0,7	12,1	1,8	11,1	0,2
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos, cenoura e com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	582	139	4,5	0,6	17,9	1,5	5,1	0,2
Salada	Cenoura, pepino e milho	623	147	1,8	0,2	27,3	1,7	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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 cenoura com repolho	160	38	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,3
Prato	Meia desfeita de bacalhau com grão e couve-lombarda <sup>4</sup>	354	84	1,7	0,2	8,0	0,8	8,2	1,4
Vegetariana	Saladinha de grão com tofu, batata e ervas aromáticas <sup>1,6</sup>	373	89	3,7	3,4	7,2	0,7	6,0	0,2
Salada	Couve-flor, couve-lombarda, curgete cozidos	85	21	0,2	0,1	1,8	1,7	1,9	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	539	128	0,1	0,0	31,7	31,3	0,1	0,3
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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 juliana de legumes	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato	Rolo de carne (porco) com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	978	234	11,3	4,3	22,3	1,1	10,1	1,0
Vegetariana	Chili de lentilhas (lentilhas, tomate, milho, pimento, cenoura) com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	625	148	3,1	0,4	24,1	1,5	4,6	0,3
Salada	Alface, cebola e tomate	81	21	0,2	0,0	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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 com abóbora	151	36	0,6	0,0	5,5	2,2	1,3	0,2
Prato	Abrótea cozida regada com molho de coentros e limão com batata corada <sup>4</sup>	387	92	1,6	0,2	8,6	0,7	10,1	0,5
Vegetariana	Estufado de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, couve-flor, cenoura e batata)	680	162	1,8	0,2	25,3	1,1	8,5	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e curgete cozidos	89	22	0,3	0,1	1,9	1,7	1,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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

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

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO  
ALMOÇO - SEMANA 6  
Semana de 02 a 06 de dezembro de 2024



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde com cenoura	154	36	0,6	0,0	5,5	2,4	1,2	0,3
Prato	Almôndegas de aves de tomatada com arroz branco <sup>1,2,3,6,7,8,10,11,12,14</sup>	759	181	6,8	0,2	20,8	1,2	8,6	0,7
Vegetariana	Soja de tomatada com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	766	183	5,2	0,7	25,6	1,7	6,8	0,2
Salada	Alface, beterraba e pepino	87	21	0,1	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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	201	48	0,6	0,1	6,9	2,4	2,4	0,2
Prato	Bacalhau à Brás <sup>3,4</sup>	1089	260	15,9	2,0	17,5	0,5	11,3	1,6
Vegetariana	Alho francês à Brás (batata palha, alho francês, cenoura, lentilhas) <sup>1,3,6,8,11</sup>	989	236	14,2	1,7	19,5	1,2	6,5	0,5
Salada	Alface, couve roxa e maçã	177	43	0,2	0,1	7,5	7,2	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com massinha <sup>1,3,6,10</sup>	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa 2	Sopa de abóbora	158	38	0,8	0,1	5,5	1,7	1,3	0,2
Prato	Frango assado com massa fusilli <sup>1,3,6,10</sup>	420	100	3,8	0,7	3,6	0,5	12,1	0,4
Vegetariana	Massa gratinada com tofu e béchamel (fusilli, cenoura e alho francês) <sup>1,3,6,8,10</sup>	329	79	3,5	2,6	7,4	1,4	4,9	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	91	22	0,3	0,1	2,4	2,3	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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-flor com coentros	157	37	0,5	0,0	5,6	2,3	1,4	0,3
Prato	Corvina no forno (com ervas aromáticas) com batata cozida <sup>4</sup>	350	83	0,7	0,2	7,9	0,7	10,7	0,2
Vegetariana	Ratatouille estufado com soja e batatinha de forno <sup>1,6,8,11</sup>	266	63	2,0	0,3	7,0	2,1	3,0	0,1
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde)	175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	833	196	1,0	0,5	41,3	22,8	5,0	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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 couve-coração com alho-francês	151	36	0,6	0,1	5,2	2,6	1,4	0,2
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, cenoura e ervilhas) <sup>6,7,10</sup>	543	129	4,0	1,0	12,5	1,1	9,9	0,4
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (salsichas seitan/tofu, cenoura, curgete e ervilhas) <sup>6,9</sup>	455	108	3,6	0,5	12,6	1,5	4,7	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	530	125	1,4	0,2	22,6	1,8	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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

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

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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO  
ALMOÇO - SEMANA 7  
Semana de 09 a 13 de dezembro de 2024



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de atum com cenoura ralada <sup>1,3,4,6,10</sup>	522	125	9,6	0,6	2,9	1,3	11,4	0,8
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com cenoura ralada e cogumelos <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	209	50	0,3	0,0	7,2	1,4	3,3	0,4
Salada	Couve roxa, pepino e tomate	109	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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 cenoura com repolho	160	38	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,3
Prato	Bifanas de porco de cebolada com arroz branco	649	155	5,0	1,3	16,2	0,8	10,8	0,2
Vegetariana	Tortilha vegetariana (batata, cenoura, cebola, lombardo, alho francês e curgete) com arroz branco <sup>3</sup>	416	99	2,7	0,6	13,9	1,4	4,2	0,2
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)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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 grão com coentros	222	52	1,2	0,1	8,2	1,3	1,8	0,2
Prato	Salada "russa" de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde e ovo cozidos) <sup>3,4</sup>	577	138	9,0	1,8	5,5	1,1	8,0	0,2
Vegetariana	Salada "russa" de seitan (cubos de seitan, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos) <sup>1,6</sup>	360	86	1,9	0,3	8,4	1,6	6,6	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Gelatina de pêssigo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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-flor e abóbora	148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	0,2
Prato	Rancho de porco com grão, couve-lombarda, cenoura e massa macarronete <sup>1,3,6,10</sup>	469	112	3,4	0,9	11,4	1,2	7,9	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, lombardo, cubos de tofu, cenoura e grão) <sup>1,3,6,10</sup>	295	70	3,1	2,7	4,5	1,1	5,3	0,3
Salada	Cenoura, couve-coração e couve-lombarda cozidos	102	25	0,2	0,0	2,7	2,5	1,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	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	Aveludado de brócolos	166	39	0,8	0,1	5,4	2,2	1,5	0,3
Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas e limão com batata cozida <sup>4</sup>	373	89	2,2	0,3	6,9	0,6	9,6	0,3
Vegetariana	Legumes assados (batata, couve-lombarda, couve-flor, cenoura) com feijão preto	516	121	1,5	0,1	18,9	1,3	7,0	0,3
Salada	Cenoura, couve-flor e couve de bruxelas cozidos	140	34	0,7	0,2	3,4	2,9	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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

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

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
 EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO  
 ALMOÇO - SEMANA 8  
 Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024



**Segunda**

Sopa	Sopa juliana de legumes	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	821	195	6,8	0,3	18,7	0,5	14,7	0,4
Vegetariana	Chili de soja (soja, tomate, milho, pimento, cenoura) arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	661	157	4,9	0,7	21,4	2,0	5,4	0,2
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	101	24	0,1	0,0	2,6	2,3	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

**Terça**

Sopa	Creme de espinafres com grão	186	44	0,8	0,0	6,3	2,1	1,8	0,4
Prato	Bacalhau fresco estufado com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	540	128	3,1	0,4	14,4	0,6	9,8	1,7
Vegetariana	Gratinado de seitan no forno (macarronete, alho francês, couve-flor, brócolos) <sup>1,3,6,8,10</sup>	373	89	2,6	0,4	9,9	1,4	6,9	0,3
Salada	Alface, cebola e tomate	81	21	0,2	0,0	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

**Quarta**

**FÉRIAS DE NATAL**

**Quinta**

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

**FÉRIAS DE NATAL**

**Sexta**

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

**FÉRIAS DE NATAL**

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

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