CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário

ALMOÇO

Semana de 09 a 13 de novembro de 2026

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete e brócolos	153	36	0,6	0,1	5,0	2,0	1,8	0,2
Prato	Bolonhesa (vaca/porco) com espaguete[1,6,10,12]	742	177	9,1	4,1	13,7	1,8	9,6	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja e cogumelos com esparguete[1,6,8,10,11]	897	213	4,5	0,7	20,0	5,2	19,6	0,1
Salada	Alface, cenoura e tomate	81	19	0,1	0,0	2,9	2,8	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora com massinhas[1,3,6,10]	234	56	0,8	0,1	9,4	1,7	1,7	0,3
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata cozida)[3,4]	504	120	5,7	1,1	6,7	0,5	10,2	1,3
Vegetariana	Assado de lentilhas com cenoura, espinafres e batata[1,6,8,11]	381	91	2,8	0,4	11,4	1,3	3,6	0,3
Salada	Brócolos, feijão-verde e curgete salteados	227	55	3,8	0,6	2,4	1,9	1,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de cenoura com couve-lombarda	139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
Prato	Febras de porco de cebolada com arroz branco	465	112	6,3	1,6	3,1	0,8	10,1	0,3
Vegetariana	Tofu de cebolada com arroz branco[1,3,6,10]	326	78	4,9	3,6	2,9	0,8	5,3	0,2
Salada	Cenoura, pepino e tomate	92	22	0,3	0,0	3,1	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho-francês	145	34	0,4	0,1	5,1	2,3	1,4	0,2
Prato	Massinha (cotovelos) de peixe (pescada) com tomate, cenoura e aromatizado com coentros[1,3,4,6,10]	416	100	4,6	0,7	3,6	0,6	10,7	0,5
Vegetariana	Massinha (cotovelos) de feijão encarnado (em molho de tomate) com coentros e legumes (cenoura e couve-flor)[1,3,6,10]	747	178	3,9	0,6	24,0	2,7	8,9	0,2
Salada	Brócolos, nabo e beringela assados	247	60	4,6	0,6	2,0	1,8	1,3	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de pêssego[1,3,6,7,8,12]	271	65	0,0	0,0	14,5	14,4	1,5	0,2
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de ervilhas	199	47	0,8	0,1	7,2	1,5	1,9	0,2
Prato	Frango estufado com legumes (cenoura, batata e feijão-verde)	342	81	2,2	0,4	6,6	1,5	7,7	0,2
Vegetariana	Grão estufado, batata, cenoura, brócolos e feijão-verde	329	79	2,5	0,3	9,7	1,8	3,0	0,3
Salada	Curgete, couve branca e feijão-verde salteados	201	48	3,1	0,5	2,5	2,1	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura[1,3,5,6,7,8]	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

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