CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

# 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário

## ALMOÇO

## Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

| Segunda-Feira | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sopa | Aveludado de curgete com cenoura | 175 | 41 | 1,4 | 0,2 | 4,9 | 2,3 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Saladinha de atum com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura e ovo[3,4] | 567 | 136 | 8,1 | 1,0 | 7,1 | 1,0 | 10,1 | 0,5 |
| Vegetariana | Salada de feijão-frade com batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas | 350 | 84 | 2,6 | 0,4 | 10,1 | 1,9 | 3,2 | 0,3 |
| Salada | Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde) | 165 | 39 | 0,3 | 0,1 | 4,6 | 2,4 | 2,5 | 0,2 |
| 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 | Sopa de feijão verde e cenoura | 144 | 34 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 2,5 | 1,1 | 0,3 |
| Prato | Esparguete à carbonara (frango, cogumelos, béchamel)[1,6,10] | 684 | 162 | 4,8 | 0,9 | 18,5 | 1,5 | 10,6 | 0,1 |
| Vegetariana | Esparguete com soja à carbonara (soja, cogumelos, béchamel)[1,6,8,10,11] | 975 | 233 | 6,6 | 0,9 | 21,6 | 5,3 | 21,3 | 0,1 |
| Salada | Alface, cenoura e beterraba | 83 | 20 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 2,9 | 0,9 | 0,2 |
| 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 feijão branco e espinafres | 181 | 43 | 0,7 | 0,0 | 6,3 | 1,8 | 1,7 | 0,4 |
| Prato | Pescada assada com batata e legumes assados (brócolos, cenoura e feijão-verde)[4] | 307 | 73 | 2,3 | 0,3 | 6,2 | 1,4 | 5,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Estufado de ervilhas com batata cozida e legumes (brócolos, cenoura, curgete e feijão-verde) | 243 | 58 | 1,7 | 0,3 | 6,7 | 1,9 | 2,5 | 0,1 |
| Salada | Couve-flor, couve-lombarda e beringela salteados | 221 | 53 | 3,8 | 0,5 | 2,0 | 1,8 | 1,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Arroz doce[1,3,6,7,8,12] | 605 | 143 | 1,2 | 0,6 | 28,3 | 15,9 | 4,4 | 0,1 |
| 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 |

| Quinta-Feira | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sopa | Creme de abóbora com coentros | 149 | 35 | 0,7 | 0,1 | 5,4 | 1,7 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Hambúrguer de aves com massa macarronete[1,6,10,12] | 777 | 184 | 5,5 | 0,1 | 16,2 | 1,2 | 17,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela)[1,3] | 229 | 54 | 2,1 | 0,3 | 5,3 | 1,8 | 2,5 | 0,3 |
| Salada | Alface, tomate e cenoura | 85 | 20 | 0,2 | 0,0 | 2,7 | 2,6 | 1,0 | 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 |

| Sexta-Feira | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sopa | Sopa de repolho e feijão catarino | 187 | 44 | 0,6 | 0,1 | 6,9 | 2,2 | 1,8 | 0,3 |
| Prato | Calamares com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)[1,2,3,4,7,14] | 819 | 196 | 4,4 | 0,7 | 29,7 | 1,4 | 8,5 | 0,4 |
| Vegetariana | Panado de seitan com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)[1,6] | 872 | 207 | 4,5 | 0,7 | 29,4 | 1,0 | 10,7 | 0,3 |
| Salada | Alface e cenoura | 74 | 18 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 2,4 | 0,8 | 0,2 |
| 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