CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário

ALMOÇO

Semana de 23 a 27 de novembro 2026

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês e curgete	144	34	0,5	0,1	5,0	2,2	1,3	0,2
Prato	Panados de porco no forno com esparguete à Milanesa (tomate e pimento)[1,3,6,10,12]	872	207	5,4	1,0	32,6	3,4	6,3	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de quinoa e cogumelos no forno com arroz de cenoura[1,6,8,11]	836	198	4,8	0,6	32,5	1,7	5,0	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	607	143	1,7	0,3	26,1	1,6	4,5	0,0
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 lentilhas e abóbora[1,6,8,11]	164	39	0,5	0,1	6,0	2,4	1,5	0,3
Prato	Bacalhau fresco com cebolada, batata e legumes assados[4]	307	73	2,3	0,3	6,6	1,2	5,9	1,1
Vegetariana	Jardineira de soja (soja grossa, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)[1,6,8,11]	356	85	3,4	0,5	7,8	2,0	4,1	0,2
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

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
Prato	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco[7]	697	166	6,2	2,2	15,3	0,4	11,7	0,2
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e feijão branco com arroz[7]	893	213	5,5	0,8	31,3	1,1	8,5	0,1
Salada	Alface, beterraba e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,3	1,3	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	Sopa de curgete e brócolos	153	36	0,6	0,1	5,0	2,0	1,8	0,2
Prato	Massinha de salmão com tomate (massa espiral, milho e cenoura aos cubos)[1,4,6,10]	959	229	12,0	2,2	19,9	1,5	9,5	0,2
Vegetariana	Massinha de seitan com tomate, coentros e legumes salteados (cenoura e brócolos)[1,3,6,10]	366	87	3,3	0,5	5,8	1,6	7,5	0,3
Salada	Couve-lombarda, feijão verde e curgete assados	201	49	3,1	0,5	2,2	1,9	1,8	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de tutti-frutti[1,3,6,7,8,12]	25	61	0,0	0,0	15,3	15,3	0,0	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	Creme de couve-flor	158	37	0,5	0,1	5,7	2,1	1,5	0,3
Prato	Pá de porco (fatiada) estufada com pimento e arroz de ervilhas	638	153	5,8	1,4	14,3	1,0	9,7	0,2
Vegetariana	Moussaka de lentilhas com arroz branco[1,3,6,7,8,11]	647	154	5,6	1,3	18,9	1,2	5,7	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	87	21	0,1	0,0	2,7	2,7	1,2	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