CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário

ALMOÇO

Semana de 30 de novembro a 04 de dezembro de 2026

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco	148	35	0,6	0,1	5,3	1,7	1,2	0,2
Prato	Atum com ervas aromáticas, massa penne e legumes salteados[1,4,6,10]	402	96	7,0	0,6	3,0	1,3	7,6	0,4
Vegetariana	Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa penne e legumes salteados[1,6,10]	218	52	2,1	0,3	4,3	1,5	2,6	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e beringela salteados	254	61	4,6	0,6	2,5	2,2	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

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa									
Sopa 2									
Prato									
Vegetariana	FERIADO								
Salada									
Sobremesa									
Pão									

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Canja com massinha[1,6,10]	517	122	2,3	0,6	7,7	1,0	17,2	0,6
Sopa 2	Sopa de espinafres	148	35	0,8	0,1	4,8	1,5	1,4	0,2
Prato	Omelete mista (fiambre e cogumelos) com arroz de ervilhas[3,6,7]	989	257	11,0	3,0	21,8	0,6	11,5	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão catarino com legumes no forno (abóbora, couve-flor e milho)	959	228	4,0	0,6	38,3	0,6	7,7	0,1
Salada	Alface, beterraba e cenoura	87	20	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	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

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Juliana de legumes (couve-lombarda e cenoura)	136	33	0,4	0,0	4,7	2,2	1,2	0,3
Prato	Perna de frango assada com limão e arroz de cenoura	772	184	5,4	0,9	20,0	0,4	12,2	0,2
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete e grão	397	94	2,2	0,4	12,9	1,2	3,9	0,1
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)	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 cenoura com coentros	168	40	0,5	0,1	6,7	2,5	1,1	0,3
Prato	Almôndegas de aves de cebolada com massa espiral[1,6,10,12]	845	202	9,7	0,6	17,5	1,8	10,6	0,8
Vegetariana	Tofu de cebolada com fusilli[1,6,10]	326	78	4,9	3,6	2,9	0,8	5,3	0,2
Salada	Alface, tomate e beterraba	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