CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário

ALMOÇO

Semana de 07 a 11 de dezembro de 2026

Segunda-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	Omelete de queijo com arroz de ervilhas[3,7]	953	228	12,2	2,9	18,8	0,5	10,5	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e cenoura com esparguete[1,6,8,10,11]	391	94	3,9	0,6	9,5	1,5	3,8	0,4
Salada	Alface, cenoura e tomate	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

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

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete e couve coração	137	33	0,4	0,1	4,9	2,5	1,2	0,2
Prato	Strogonoff de peru e cogumelos com esparguete[1,6,10]	586	140	5,4	0,8	12,6	0,8	12,1	0,2
Vegetariana	Strogonoff de tofu e cogumelos com esparguete[1,6,10]	466	112	5,8	3,6	9,7	0,9	6,4	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

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de ervilhas	199	47	0,8	0,1	7,2	1,5	1,9	0,2
Prato	Lombos de pescada à Mediterrânea (com tomate, pimento e azeitona)[4,12]	630	150	4,6	0,7	16,6	0,6	10,0	0,4
Vegetariana	Caril de grão com couve-flor e arroz branco[9,10,11,12]	776	185	7,4	3,4	23,9	1,2	4,5	0,4
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas cozidos	165	39	0,3	0,1	4,6	2,4	2,6	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás[1,3,6,7,8,12]	269	64	0,1	0,0	15,9	15,7	0,1	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

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve-lombarda e cenoura	139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
Prato	Pá de porco fatiado com massa espiral[1,6,10]	625	150	9,1	2,2	3,8	0,3	13,0	0,4
Vegetariana	Feijão manteiga de cebolada e tomate com massa espiral[1,6,10]	897	213	4,5	0,7	29,0	2,4	10,0	0,4
Salada	Alface e beterraba	78	19	0,0	0,0	2,7	2,7	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

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