

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO - SEMANA 3
Semana de 16 a 20 de setembro de 2024



Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de grão com curgete | 188 | 44 | 1,0 | 0,1 | 6,6 | 1,6 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Lasanha de salmão com espinafres e cenoura ^{1,3,4,6,7,10} | 484 | 116 | 6,3 | 1,2 | 8,7 | 1,9 | 5,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Pizza vegetariana ^{1,7} | 506 | 121 | 3,1 | 0,5 | 18,3 | 1,7 | 3,6 | 0,6 |
| Salada | Pepino, milho e tomate | 673 | 159 | 2,2 | 0,3 | 29,6 | 1,6 | 4,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa feijão verde | 157 | 37 | 0,7 | 0,1 | 5,2 | 1,9 | 1,6 | 0,2 |
| Prato | Arroz de aves (frango e peru) | 619 | 146 | 2,4 | 0,4 | 11,9 | 0,1 | 18,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Massada gratinada com legumes (macarronete, cenoura, feijão manteiga, alho francês, brócolos) ^{1,3,6,8,10} | 540 | 129 | 2,3 | 0,4 | 17,8 | 2,1 | 6,9 | 0,4 |
| 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) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de abóbora com coentros | 154 | 36 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 1,7 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Calamares no forno com arroz alegre (cenoura e milho) ^{1,2,3,4,7,9,14} | 997 | 237 | 6,5 | 0,9 | 38,2 | 1,8 | 5,4 | 0,6 |
| Vegetariana | Vegetariano à Brás (batata palha, alho francês, cenoura, lentilhas) ^{1,3,6,8,11} | 989 | 236 | 14,2 | 1,7 | 19,5 | 1,2 | 6,5 | 0,5 |
| Salada | Alface, beterraba e couve roxa | 103 | 24 | 0,0 | 0,0 | 3,1 | 2,9 | 1,6 | 0,1 |
| Sobremesa | Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12} | 51 | 123 | 0,0 | 0,0 | 30,7 | 30,5 | 0,0 | 0,4 |
| Sobremesa 2 | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de couve-flor | 160 | 38 | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 2,3 | 1,4 | 0,3 |
| Prato | Massa à lavrador (carne porco, feijão manteiga, couve-lombarda e macarronete) ^{1,3,6,10} | 608 | 145 | 3,7 | 1,0 | 12,1 | 1,7 | 12,3 | 0,4 |
| Vegetariana | Empadão de arroz com soja ^{1,6,8,11} | 547 | 130 | 3,8 | 0,5 | 17,6 | 2,3 | 4,7 | 0,3 |
| Salada | Cenoura, couve coração e couve-lombarda cozidos | 102 | 25 | 0,2 | 0,0 | 2,7 | 2,5 | 1,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de alho-francês | 156 | 37 | 0,5 | 0,0 | 5,5 | 2,3 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Filetes de pescada em cama de espinafres, no forno, com batata corada ⁴ | 323 | 76 | 1,8 | 0,3 | 6,5 | 0,7 | 7,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Beringela de cebolada com tofu no forno ^{1,6} | 216 | 51 | 2,7 | 2,5 | 1,9 | 1,5 | 4,0 | 0,1 |
| Salada | Couve-flor, curgete e espinafres cozidos | 94 | 23 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 1,4 | 2,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
 EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
 ALMOÇO - SEMANA 4
 Semana de 23 a 27 de setembro de 2024



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sol (g) |
|----------------|--|------------|--------------|------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de alface | 148 | 35 | 0,8 | 0,1 | 5,3 | 1,4 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Roti de peru com batata corada no forno | 594 | 142 | 7,7 | 2,0 | 8,7 | 0,9 | 8,6 | 0,5 |
| Vegetariana | Tarte de espinafres ^{1,3,6,7,8} | 733 | 176 | 11,2 | 3,4 | 14,4 | 1,0 | 5,4 | 0,2 |
| Salada | Alface, cenoura e milho | 590 | 140 | 1,6 | 0,2 | 25,8 | 1,5 | 3,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de ervilhas | 201 | 48 | 0,9 | 0,1 | 7,0 | 1,4 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Pescada de caril com arroz branco (leite de coco, caril, coentros) ^{4,9,10,11,12} | 598 | 142 | 4,7 | 2,4 | 13,4 | 0,5 | 10,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Croquetes de legumes no forno com arroz de cenoura ^{1,6,8,11} | 461 | 110 | 2,3 | 0,4 | 15,0 | 1,4 | 4,7 | 0,2 |
| Salada | Alface, pepino e tomate | 81 | 21 | 0,3 | 0,0 | 2,1 | 2,1 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor e curgete | 151 | 36 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 2,3 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas (vacca/porco) com puré de batata ^{1,2,3,4,6,7,10,11,12,14} | 805 | 192 | 10,7 | 3,7 | 15,0 | 2,3 | 8,5 | 0,6 |
| Vegetariana | Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,6} | 271 | 64 | 2,6 | 2,2 | 5,2 | 1,5 | 4,3 | 0,2 |
| Salada | Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos | 175 | 42 | 0,3 | 0,0 | 4,8 | 2,4 | 2,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | 160 | 38 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 2,3 | 1,3 | 0,3 |
| Prato | Ovos mexidos com salsicha e massa fusilli tricolor ^{1,3,6,7,9,10} | 935 | 223 | 9,9 | 2,2 | 22,0 | 1,3 | 11,7 | 0,6 |
| Vegetariana | Ervilhas com ovos escalfados ³ | 321 | 77 | 3,3 | 0,7 | 4,5 | 1,6 | 5,2 | 0,3 |
| Salada | Brócolos, cenoura e curgete cozidos | 91 | 22 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 2,3 | 1,5 | 0,1 |
| Sobremesa | Pudim de caramelo ⁷ | 163 | 39 | 0,9 | 0,5 | 5,8 | 5,0 | 1,8 | 0,1 |
| Sobremesa 2 | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de peixe ⁴ | 218 | 52 | 0,5 | 0,0 | 5,3 | 1,8 | 5,7 | 0,4 |
| Sopa 2 | Sopa de lombardo com abóbora | 164 | 38 | 0,8 | 0,1 | 5,7 | 1,3 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Rissóis de carne no forno com arroz de feijão catarino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} | 1282 | 306 | 13,5 | 4,2 | 37,7 | 1,5 | 7,4 | 0,6 |
| Vegetariana | Arroz de feijão catarino com legumes no forno (abóbora, couve-flor, milho) | 963 | 228 | 2,6 | 0,3 | 39,4 | 0,5 | 9,3 | 0,2 |
| Salada | Couve roxa, pepino e maçã | 183 | 44 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 7,5 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
 EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
 ALMOÇO - SEMANA 5
 Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora com brócolos | 103 | 24 | 0,9 | 0,1 | 2,2 | 1,7 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Filetes de pescada em molho de tomate com massa alegre (ervilhas e milho) ^{1,3,4,6,10} | 479 | 114 | 2,8 | 0,4 | 11,1 | 0,7 | 10,0 | 0,3 |
| Vegetariana | Hambúrguer de ervilhas com arroz de cenoura ¹ | 548 | 131 | 2,4 | 0,3 | 19,8 | 1,5 | 4,8 | 0,1 |
| Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | 110 | 26 | 0,1 | 0,0 | 3,8 | 3,4 | 1,3 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de lentilhas ^{1,6,8,11} | 172 | 41 | 0,6 | 0,0 | 6,2 | 2,4 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Bifinhos de frango estufados com puré de batata ^{7,12} | 542 | 128 | 3,8 | 0,7 | 12,1 | 1,8 | 11,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Soja salteada com cogumelos, cenoura e com arroz branco ^{1,6,8,11} | 582 | 139 | 4,5 | 0,6 | 17,9 | 1,5 | 5,1 | 0,2 |
| Salada | Cenoura, pepino e milho | 623 | 147 | 1,8 | 0,2 | 27,3 | 1,7 | 3,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura com repolho | 160 | 38 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 2,4 | 1,5 | 0,3 |
| Prato | Meia desfeita de bacalhau com grão e couve-lombarda ⁴ | 354 | 84 | 1,7 | 0,2 | 8,0 | 0,8 | 8,2 | 1,4 |
| Vegetariana | Saladinha de grão com tofu e ervas aromáticas ^{1,6} | 373 | 89 | 3,7 | 3,4 | 7,2 | 0,7 | 6,0 | 0,2 |
| Salada | Couve-flor, couve-lombarda, curgete cozidos | 85 | 21 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 1,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12} | 539 | 128 | 0,1 | 0,0 | 31,7 | 31,3 | 0,1 | 0,3 |
| Sobremesa 2 | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa juliana de legumes | 142 | 33 | 0,7 | 0,1 | 4,7 | 1,5 | 1,5 | 0,1 |
| Prato | Rolo de carne (porco) com arroz branco ^{1,6,12} | 978 | 234 | 11,3 | 4,3 | 22,3 | 1,1 | 10,1 | 1,0 |
| Vegetariana | Pizza vegetariana ^{1,7} | 506 | 121 | 3,1 | 0,5 | 18,3 | 1,7 | 3,6 | 0,6 |
| Salada | Alface, cebola e tomate | 81 | 21 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 2,2 | 1,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de alho francês com abóbora | 151 | 36 | 0,6 | 0,0 | 5,5 | 2,2 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Abrótea cozida regada com molho de coentros e limão com batata corada ⁴ | 387 | 92 | 1,6 | 0,2 | 8,6 | 0,7 | 10,1 | 0,5 |
| Vegetariana | Estufado de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, couve-flor, cenoura e batata) | 680 | 162 | 1,8 | 0,2 | 25,3 | 1,1 | 8,5 | 0,2 |
| Salada | Brócolos, couve-flor e curgete cozidos | 89 | 22 | 0,3 | 0,1 | 1,9 | 1,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
 EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
 ALMOÇO - SEMANA 6
 Semana de 07 a 11 de outubro de 2024



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão verde com cenoura | 154 | 36 | 0,6 | 0,0 | 5,5 | 2,4 | 1,2 | 0,3 |
| Prato | Almôndegas de aves de tomatada com arroz branco ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14} | 759 | 181 | 6,8 | 0,2 | 20,8 | 1,2 | 8,6 | 0,7 |
| Vegetariana | Soja de tomatada com arroz branco ^{1,6,8,11} | 766 | 183 | 5,2 | 0,7 | 25,6 | 1,7 | 6,8 | 0,2 |
| Salada | Alface, beterraba e pepino | 87 | 21 | 0,1 | 0,0 | 2,5 | 2,5 | 1,3 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de feijão encarnado com curgete | 201 | 48 | 0,6 | 0,1 | 6,9 | 2,4 | 2,4 | 0,2 |
| Prato | Bacalhau à Brás ^{3,4} | 1089 | 260 | 15,9 | 2,0 | 17,5 | 0,5 | 11,3 | 1,6 |
| Vegetariana | Alho francês à Brás (batata palha, alho francês, cenoura, lentilhas) ^{1,3,6,8,11} | 989 | 236 | 14,2 | 1,7 | 19,5 | 1,2 | 6,5 | 0,5 |
| Salada | Alface, couve roxa e maçã | 177 | 43 | 0,2 | 0,1 | 7,5 | 7,2 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha com massinha ^{1,3,6,10} | 540 | 128 | 2,3 | 0,5 | 9,2 | 0,9 | 17,2 | 0,5 |
| Sopa 2 | Sopa de abóbora | 158 | 38 | 0,8 | 0,1 | 5,5 | 1,7 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Frango assado com massa fusilli ^{1,3,6,10} | 420 | 100 | 3,8 | 0,7 | 3,6 | 0,5 | 12,1 | 0,4 |
| Vegetariana | Massa gratinada com tofu e béchamel (fusilli, cenoura e alho francês) ^{1,3,6,8,10} | 329 | 79 | 3,5 | 2,6 | 7,4 | 1,4 | 4,9 | 0,2 |
| Salada | Brócolos, cenoura e curgete cozidos | 91 | 22 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 2,3 | 1,5 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor com coentros | 157 | 37 | 0,5 | 0,0 | 5,6 | 2,3 | 1,4 | 0,3 |
| Prato | Corvina no forno (com ervas aromáticas) com batata assada ⁴ | 351 | 82 | 0,7 | 0,2 | 7,9 | 0,7 | 10,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Ratatouille estufado com soja e batatinha de forno ^{1,6,8,11} | 266 | 63 | 2,0 | 0,3 | 7,0 | 2,1 | 3,0 | 0,1 |
| Salada | Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde) | 175 | 42 | 0,3 | 0,0 | 4,8 | 2,4 | 2,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12} | 833 | 196 | 1,0 | 0,5 | 41,3 | 22,8 | 5,0 | 0,1 |
| Sobremesa 2 | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve-coração com alho-francês | 151 | 36 | 0,6 | 0,1 | 5,2 | 2,6 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, cenoura e ervilhas) ^{6,7,10} | 543 | 129 | 4,0 | 1,0 | 12,5 | 1,1 | 9,9 | 0,4 |
| Vegetariana | Arroz à valenciana vegetariano (salsichas seitan/tofu, cenoura, curgete e ervilhas) ^{6,9} | 455 | 108 | 3,6 | 0,5 | 12,6 | 1,5 | 4,7 | 0,4 |
| Salada | Alface, couve roxa e milho | 530 | 125 | 1,4 | 0,2 | 22,6 | 1,8 | 4,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
ALMOÇO - SEMANA 7
Semana de 14 a 18 de outubro de 2024



| | | VE (KJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde | 143 | 34 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 2,4 | 1,6 | 0,3 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa de atum com cenoura ralada ^{1,3,4,6,10} | 522 | 125 | 9,6 | 0,6 | 2,9 | 1,3 | 11,4 | 0,8 |
| Vegetariana | Esparguete à bolonhesa de lentilhas com cenoura ralada e cogumelos ^{1,3,6,8,10,11} | 209 | 50 | 0,3 | 0,0 | 7,2 | 1,4 | 3,3 | 0,4 |
| Salada | Couve roxa, pepino e tomate | 109 | 26 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura com repolho | 160 | 38 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 2,4 | 1,5 | 0,3 |
| Prato | Bifanas de porco de cebolada com arroz branco | 649 | 155 | 5,0 | 1,3 | 16,2 | 0,8 | 10,8 | 0,2 |
| Vegetariana | Tortilha vegetariana (batata, cenoura, cebola, lombardo, alho francês e curgete) com arroz branco ³ | 416 | 99 | 2,7 | 0,6 | 13,9 | 1,4 | 4,2 | 0,2 |
| Salada | Alface, cenoura e pepino | 83 | 21 | 0,1 | 0,0 | 2,3 | 2,1 | 1,2 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de grão com coentros | 222 | 52 | 1,2 | 0,1 | 8,2 | 1,3 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Salada "russa" de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde e ovo cozidos) ^{3,4} | 577 | 138 | 9,0 | 1,8 | 5,5 | 1,1 | 8,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Salada "russa" de seitan (cubos de seitan, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos) ^{1,6} | 360 | 86 | 1,9 | 0,3 | 8,4 | 1,6 | 6,6 | 0,2 |
| Salada | Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos | 175 | 42 | 0,3 | 0,0 | 4,8 | 2,4 | 2,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Gelatina de pêssego ^{1,3,6,7,8,12} | 541 | 129 | 0,0 | 0,0 | 29,1 | 28,8 | 2,9 | 0,4 |
| Sobremesa 2 | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor e abóbora | 148 | 35 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 2,0 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Rancho de porco com grão, couve-lombarda, cenoura e massa macarronete ^{1,3,6,10} | 469 | 112 | 3,4 | 0,9 | 11,4 | 1,2 | 7,9 | 0,4 |
| Vegetariana | Rancho vegetariano (macarronete, lombardo, cubos de tofu, cenoura e grão) ^{1,3,6,10} | 295 | 70 | 3,1 | 2,7 | 4,5 | 1,1 | 5,3 | 0,3 |
| Salada | Cenoura, couve-coração e couve-lombarda cozidos | 102 | 25 | 0,2 | 0,0 | 2,7 | 2,5 | 1,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Aveludado de brócolos | 166 | 39 | 0,8 | 0,1 | 5,4 | 2,2 | 1,5 | 0,3 |
| Prato | Pescada no forno com ervas aromáticas e limão com batata assada ⁴ | 373 | 89 | 2,2 | 0,3 | 6,9 | 0,6 | 9,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Legumes assados (batata, couve-lombarda, couve-flor, cenoura) com feijão preto | 516 | 121 | 1,5 | 0,1 | 18,9 | 1,3 | 7,0 | 0,3 |
| Salada | Cenoura, couve-flor e couve de bruxelas cozidos | 140 | 34 | 0,7 | 0,2 | 3,4 | 2,9 | 2,0 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

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, 13Tremçoço. 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 de 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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
 EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
 ALMOÇO - SEMANA 8
 Semana de 21 a 25 de outubro de 2024



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa juliana de legumes | 142 | 33 | 0,7 | 0,1 | 4,7 | 1,5 | 1,5 | 0,1 |
| Prato | Chili de carne de vaca com feijão vermelho, milho, pimento e arroz branco | 944 | 225 | 8,9 | 3,0 | 24,1 | 1,3 | 10,7 | 0,5 |
| | Chili de soja com feijão vermelho, milho, pimento e arroz branco ^{1,6,8,11} | 783 | 186 | 3,2 | 0,4 | 26,6 | 2,2 | 9,8 | 0,2 |
| Salada | Alface, couve-roxa e pepino | 101 | 24 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 2,3 | 1,9 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de espinafres com grão | 186 | 44 | 0,8 | 0,0 | 6,3 | 2,1 | 1,8 | 0,4 |
| Prato | Douradinhos de peixe no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,7,14} | 869 | 207 | 7,6 | 1,1 | 25,0 | 0,3 | 8,8 | 0,8 |
| Vegetariana | Gratinado de seitan no forno (macarronete, alho francês, couve-flor, brócolos) ^{1,3,6,8,10} | 373 | 89 | 2,6 | 0,4 | 9,9 | 1,4 | 6,9 | 0,3 |
| Salada | Alface, cebola e tomate | 81 | 21 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 2,2 | 1,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor e brócolos | 176 | 42 | 0,9 | 0,1 | 5,7 | 1,7 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Cubos de porco estufadinho com batatas coradas | 456 | 109 | 4,1 | 1,1 | 8,7 | 1,0 | 8,6 | 0,2 |
| Vegetariana | Guisado de ervilhas com cenoura, couve em juliana, alho francês, cogumelos e esparguete ^{1,3,6,10} | 165 | 40 | 1,5 | 0,2 | 3,9 | 2,0 | 1,5 | 0,2 |
| Salada | Cenoura, couve coração e couve-lombarda cozidos | 102 | 25 | 0,2 | 0,0 | 2,7 | 2,5 | 1,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3,6,10} | 263 | 62 | 1,0 | 0,1 | 10,6 | 1,6 | 1,9 | 0,3 |
| Prato | Peixe à Brás (batata palha, pescada) ^{3,4} | 1009 | 241 | 14,5 | 1,8 | 15,5 | 0,5 | 11,6 | 0,5 |
| Vegetariana | Alho francês à Brás ^{1,3,6,8,11} | 989 | 236 | 14,2 | 1,7 | 19,5 | 1,2 | 6,5 | 0,5 |
| Salada | Cenoura, feijão verde e milho cozidos | 501 | 119 | 1,4 | 0,2 | 21,5 | 2,1 | 3,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Pudim de caramelo ⁷ | 163 | 39 | 0,9 | 0,5 | 5,8 | 5,0 | 1,8 | 0,1 |
| Sobremesa 2 | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de alface | 148 | 35 | 0,8 | 0,1 | 5,3 | 1,4 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Peru(coxa) no forno com esparguete e legumes salteados (curgete, cenoura, cebola) ^{1,3,6,10} | 338 | 81 | 4,1 | 1,1 | 2,9 | 1,3 | 7,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Curgete recheada com legumes (cenoura, cebola) lentilhas e queijo ^{1,6,7,8,11} | 329 | 79 | 3,3 | 1,3 | 5,9 | 1,8 | 5,4 | 0,5 |
| Salada | Alface, beterraba e cenoura | 90 | 22 | 0,0 | 0,0 | 2,9 | 2,8 | 1,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8} | 1136 | 268 | 1,2 | 0,4 | 53,6 | 2,8 | 8,8 | 0,8 |

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

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, 12Dioxido 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas