

ESCOLAS C. M. SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - Semana de 23 a 27 setembro de 2024



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	Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,7,14}	572	136	0,9	0,2	19,2	0,9	12,1	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com soja ^{1,6,8,11}	858	204	7,4	1,1	25,8	1,7	7,1	0,1
Salada	Alface, cenoura e pepino	80	19	0,2	0,1	2,1	2,0	1,2	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 embalado ^{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	Febras de porco de cebolada e tomate com massa penne ^{1,3,6,10}	465	112	6,3	1,6	3,1	0,8	10,1	0,3
Vegetariana	Tofu de cebolada e tomate com massa penne ^{1,3,6,10}	326	78	4,9	3,6	2,9	0,8	5,3	0,2
Salada	Beterraba, couve-roxa e milho	559	132	1,5	0,2	24,3	2,3	3,9	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 embalado ^{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	Abrótea assada no forno com batata e legumes cozidos ⁴	311	74	2,1	0,3	6,5	1,5	6,3	0,4
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	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	114	27	0,3	0,0	3,0	2,5	1,7	0,3
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	605	143	1,2	0,6	28,3	15,9	4,4	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 embalado ^{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	Arroz xau-xau (frango desfiado, ovo mexido, cenoura e milho) ³	749	178	5,9	1,2	20,6	0,8	10,3	0,3
Vegetariana	Arroz com salsichas vegetarianas (tofu/seitan), milho e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1256	302	19,6	2,0	20,3	0,5	10,1	1,2
Salada	Alface, pepino e tomate	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	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 embalado ^{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	Salmão estufado com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados ^{1,3,4,6,10}	483	116	8,7	1,6	2,8	1,2	5,9	0,2
Vegetariana	Guisado de grão com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados ^{1,3,6,10}	218	52	2,1	0,3	4,3	1,5	2,6	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e curgete salteados	90	21	0,3	0,0	2,3	2,0	1,6	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 embalado ^{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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ESCOLAS C. M. SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - Semana de 30 de setembro a 04 de outubro de 2024



Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de nabo, alho francês e curgete	144	34	0,5	0,1	5,0	2,2	1,3	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura ^{1,6,12}	619	147	5,9	0,4	12,5	1,1	10,9	0,3
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, tomate e cebola	80	20	0,3	0,0	2,3	2,2	1,2	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 embalado ^{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 cozidos ⁴	307	73	2,3	0,3	6,6	1,2	5,9	1,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,10,11}	559	135	8,4	1,2	6,8	1,7	6,5	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	100	24	0,3	0,0	2,6	2,2	1,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ^{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 verde e cenoura	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 feijão branco e cogumelos com arroz branco ⁶	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 embalado ^{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	144	34	0,5	0,1	5,0	2,2	1,3	0,2
Prato	Massinha (cotovelos) de peixe (pescada e abrótea) com cenoura, tomate, ervilhas, aromatizado com coentros ^{1,3,4,6,10}	416	100	4,6	0,7	3,6	0,6	10,7	0,5
Vegetariana	Massinha (cotovelos) de seitan com legumes salteados (cenoura, tomate e ervilhas) aromatizado com coentros ^{1,3,6,10}	366	87	3,3	0,5	5,8	1,6	7,5	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e ervilhas cozidas	174	41	0,4	0,1	4,3	1,9	3,1	0,2
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	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ^{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 e feijão branco	158	37	0,5	0,1	5,7	2,1	1,5	0,3
Prato	Carne de vaca estufada com pimento com arroz de tomate	579	138	6,6	2,1	11,5	1,4	7,5	0,1
Vegetariana	Soja estufada com pimento com arroz de tomate ^{1,6,8,11}	469	112	3,8	0,6	14,2	2,0	3,9	0,1
Salada	Alface, couve roxa e cebola	102	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,8	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 embalado ^{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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas