

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
Semana de 1 a 5 de julho de 2024
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora	312	74	2,1	0,3	11,2	1,4	1,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (vacca e porco) ^{1,3,12}	742	178	12,4	4,2	6,5	1,3	9,7	0,7
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,11}	485	117	7,0	1,0	6,2	1,8	5,7	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	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	Crema de feijão encarnado com curgete	664	158	2,5	0,3	26,5	2,2	6,2	0,3
Prato	Filetes de cavala com batata cozida ⁴	1000	238	8,7	2,4	26,3	1,9	12,7	3,0
Vegetariana	Arroz malandrinho estufado com favas, tomate, cebola e tofu ^{1,6}	1398	330	2,7	0,5	49,3	0,8	25,6	2,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	170	41	0,2	0,0	4,7	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	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	Sopa de agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Frango à brás (batata palha)	390	94	5,6	1,4	1,8	1,5	8,3	0,3
Vegetariana	Guisado de lentilhas com abóbora e arroz de feijão ^{1,6,8,10,11}	426	102	2,3	0,3	15,3	1,3	3,7	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	21	5	0,0	0,0	0,7	0,7	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	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	Crema de couve portuguesa com cenoura	373	88	2,1	0,3	14,5	1,8	2,1	0,2
Prato	Massinha de peixe com coentros (abrorétea e cotovelinhos) ^{1,3,4}	249	59	1,9	0,3	2,9	1,5	7,1	0,5
Vegetariana	Estufado de feijão encarnado com cogumelos, feijão verde e batata	854	204	10,1	1,9	17,6	1,0	9,5	0,4
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	66	16	0,2	0,0	1,9	1,6	0,9	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	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	Canja ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa 2	Sopa de alho francês com cenoura	258	61	2,1	0,3	8,9	1,0	1,3	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz de ervilhas ^{1,3,6,9,10,12}	1850	442	18,0	4,5	48,6	0,9	19,1	1,3
Vegetariana	Estufado de cogumelos, tofu, alho francês, cenoura e arroz branco ^{1,6}	423	101	3,7	2,8	11,0	0,9	5,2	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	33	8	0,0	0,0	0,9	0,8	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
Semana de 08 a 12 julho de 2024
ALMOÇO



		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho francês	344	81	2,3	0,3	12,3	1,9	1,8	0,4
Prato	Calamares com massa penne, cenoura ralada e milho ^{1,4}	507	121	7,1	0,6	8,2	1,1	8,8	0,6
Vegetariana	Macarronada vegetariana (massa macarronete, brócolos, tomate e ervilhas) ^{1,3}	706	166	1,9	0,2	28,9	0,7	7,7	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	21	5	0,0	0,0	0,7	0,7	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Terça									
Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	1236	294	8,9	2,2	32,7	2,2	18,1	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	738	176	6,1	1,3	18,1	2,2	9,2	0,8
Salada	Tomate, cebola e alface	15	3	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata, grão e ovo ^{3,4}	346	82	3,3	0,7	5,6	1,1	3,2	1,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, curgete, brócolos e batata aos cubos ^{1,6,8,10,11}	1641	389	4,2	0,5	58,9	0,7	27,6	0,3
Salada	Cenoura, curgete, brócolos	91	22	0,2	0,1	2,3	2,2	1,6	0,2
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,7,8,12}	844	200	4,3	1,7	33,7	10,2	5,8	0,2
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Carne porco aos cubos assada no forno com esparguete ^{1,3}	731	174	7,8	1,5	4,0	0,1	21,9	0,7
Vegetariana	Quinoa com tofu e legumes (alho francês, feijão verde, couve-flor) e ervas aromáticas ^{1,6,11}	85	355	5,4	4,3	2,8	0,7	6,1	0,2
Salada	Beterraba, tomate e alface	94	22	0,1	0,0	3,1	3,1	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	119	28	0,1	0,0	5,4	5,4	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres com grão	335	80	2,7	0,4	10,1	0,9	2,7	0,3
Prato	Pescada no forno com arroz de grelos de couve ⁴	1261	300	6,2	1,6	45,7	0,5	15,0	1,1
Vegetariana	Feijão manteiga de tomatada com massa espiral e legumes (couve-flor, cenoura, curgete e alho-francês) ^{1,3}	762	181	4,8	0,8	28,0	1,3	5,1	0,4
Salada	Couve-flor, cenoura e curgete	49	12	0,2	0,0	1,2	0,8	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
SEMANA 27

Semana de 15 a 19 de julho de 2024
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	216	51	1,2	0,2	8,2	0,8	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete ^{1,3}	1466	350	14,7	5,3	35,3	0,7	18,6	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,9,10}	1649	393	10,0	2,1	53,3	2,6	17,2	1,3
Salada	Cenoura, couve-flor e brócolos	130	31	0,5	0,1	2,6	2,2	2,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	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	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Massinha de atum ^{1,3,4}	1352	325	23,9	3,4	16,2	0,4	8,5	0,5
Vegetariana	Legumes à Brás (alho francês, lentilhas, cenoura e curgete) ^{1,6,8,10,11}	1634	391	18,7	6,7	39,3	0,7	11,4	0,5
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)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	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 couve-flor e abóbora	128	31	0,4	0,1	4,5	2,3	1,4	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	381	90	2,7	0,5	3,2	0,7	12,9	0,4
Vegetariana	Tofu em estufadinho de favas com massa cotovelos ^{1,6}	337	81	4,0	3,1	4,1	0,9	6,1	0,2
Salada	Salada de tomate, milho e beterraba	167	39	0,9	0,0	4,8	3,1	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	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	Sopa de couve lombardo	242	57	1,2	0,2	9,5	0,9	1,7	0,1
Prato	Salada "russa" de pescada (pescada, batata, cenoura e feijão-verde) ⁴	902	214	6,2	1,6	27,3	0,3	11,9	0,3
Vegetariana	Salada "russa" de seitan (cubinhos de seitan, batata, cenoura e feijão verde) ^{1,6}	416	99	1,8	0,3	12,5	1,2	7,4	0,2
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	202	48	1,3	0,0	4,8	2,0	3,6	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	260	61	0,2	0,0	13,5	13,5	1,5	0,5
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	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 feijão manteiga e couve coração	229	54	0,7	0,1	9,8	0,8	1,8	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsichas, cenoura e ervilhas) ^{1,6,9,10,12}	370	88	2,0	0,3	10,8	1,2	6,0	0,2
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (salsichas vegetarianas, cenoura, curgete e ervilhas) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1261	300	7,8	1,0	43,9	1,7	10,1	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	104	24	0,0	0,0	4,2	3,9	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
 EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO
 Semana de 22 a 26 de julho de 2024
 ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana de legumes	531	126	2,1	0,3	21,7	2,4	3,6	0,3
Prato	Massa mediterrânica com filetes de cavala (esparguete, tomate, pimento) ^{1,3,4}	631	152	10,3	2,3	3,7	0,8	10,7	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (ervilhas, curgete, alho francês, cenoura e pimento) com esparguete ^{1,3}	639	152	4,8	0,7	22,7	2,3	3,7	2,2
Salada	Feijão-verde, couve-flor e brócolos	109	26	0,6	0,1	1,7	1,3	2,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	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	Creme de abóbora com grão	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Chili de carne (carne de vaca, feijão encarnado e arroz) ^{1,10,12}	789	189	9,7	3,3	15,6	1,7	8,8	0,6
Vegetariana	Arroz com tomate, milho, curgete e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	850	202	3,8	0,5	34,8	1,2	5,5	0,4
Salada	Alface, pepino e couve roxa	21	5	0,0	0,0	0,6	0,5	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	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	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Abrótea com batata cozida ⁴	217	51	0,1	0,0	0,9	0,8	11,0	0,5
Vegetariana	Bolinhos de grão com migas de tomate e alho francês salteado ^{1,3,6,7,8,12}	1955	467	12,2	1,8	66,1	6,0	18,5	1,2
Salada	Cenoura, couve lombardo e feijão verde cozidos	37	9	0,1	0,0	1,1	0,9	0,5	0,4
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	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	Sopa de agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	1423	341	20,7	5,8	24,9	0,6	10,4	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,9,10}	1649	393	10,0	2,1	53,3	2,6	17,2	1,3
Salada	Milho, cenoura e alface	203	48	1,5	0,0	4,4	1,4	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	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	Creme de alho francês	367	87	2,1	0,3	14,2	1,4	2,1	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz alegre (cenoura e milho) ⁴	613	152	2,9	0,5	24,3	1,2	10,4	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada aromatizado com orégãos e arroz com milho e cenoura ^{1,3,6,7}	760	180	3,9	0,8	21,1	2,1	14,0	0,8
Salada	Alface, cenoura e beterraba	43	10	0,2	0,0	1,1	0,9	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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, 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 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
Semana de 29 a 31 de julho de 2024
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora	312	74	2,1	0,3	11,2	1,4	1,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (vacca e porco) ^{1,3,12}	742	178	12,4	4,2	6,5	1,3	9,7	0,7
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,11}	485	117	7,0	1,0	6,2	1,8	5,7	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	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	Creme de feijão encarnado com curgete	664	158	2,5	0,3	26,5	2,2	6,2	0,3
Prato	Filetes de cavala com batata cozida ⁴	1000	238	8,7	2,4	26,3	1,9	12,7	3,0
Vegetariana	Arroz malandrinho estufado com favas, tomate, cebola e tofu ^{1,6}	1398	330	2,7	0,5	49,3	0,8	25,6	2,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	170	41	0,2	0,0	4,7	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	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	Sopa de agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Frango com arroz alegre (cenoura, ervilhas, milho)	390	94	5,6	1,4	1,8	1,5	8,3	0,3
Vegetariana	Guisado de lentilhas com abóbora e arroz de feijão ^{1,6,8,10,11}	426	102	2,3	0,3	15,3	1,3	3,7	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	21	5	0,0	0,0	0,7	0,7	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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