

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 1
Semana de 05 a 09 de janeiro de 2026



		VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		KJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
					g				
Segunda-Feira									
Sopa	Sopa de curgete e brócolos	153	36	0,6	0,1	5,0	2,0	1,8	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum ⁴	795	190	10,1	0,8	17,5	1,1	10,9	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas	509	121	3,1	0,4	17,8	1,2	4,0	0,3
Salada	Alface, cenoura e beterraba	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
Terça-Feira									
Sopa	Creme de abóbora com massinhas ^{1,6,10}	234	56	0,8	0,1	9,4	1,7	1,7	0,3
Prato	Perna de frango estufada com cenoura e ervilhas, com esparguete ^{1,6,10}	569	135	4,0	0,7	13,8	1,8	9,5	0,2
Vegetariana	Couscous de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) ^{1,3,6,10}	537	128	3,0	0,4	17,5	1,4	5,3	0,1
Salada	Alface, milho e tomate	681	161	2,2	0,3	29,9	1,3	4,5	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 ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Quarta-Feira									
Sopa	Sopa de cenoura com couve-lombarda	139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
Prato	Rolo de peru no forno (fatiado) com arroz branco ¹²	730	174	8,0	2,0	16,0	1,0	8,9	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com arroz branco ^{1,6}	420	100	3,8	2,8	10,7	1,0	5,0	0,1
Salada	Couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,1	3,3	3,0	1,5	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 ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Quinta-Feira									
Sopa	Creme de alho-francês	145	34	0,4	0,1	5,1	2,3	1,4	0,2
Prato	Massinha (cotovelos) de peixe (pescada e abrótea) com tomate, cenoura e aromatizado com coentros ^{1,4,6,10}	416	100	4,6	0,7	3,6	0,6	10,7	0,5
Vegetariana	Massinha (cotovelos) de seitan (em molho de tomate) com coentros e legumes (cenoura e couve-flor) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12}	366	87	3,3	0,5	5,8	1,6	7,5	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	100	24	0,3	0,0	2,6	2,2	1,5	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal de pêsego ^{1,3,6,7,8,12}	271	65	0,0	0,0	14,5	14,4	1,5	0,2
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									
Sopa	Sopa de ervilhas	199	47	0,8	0,1	7,2	1,5	1,9	0,2
Prato	Jardineira de vaca (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)	490	117	6,4	2,1	5,9	1,5	7,9	0,2
Vegetariana	Grão de tomatada, batata, cenoura, brócolos e feijão-verde	330	78	2,5	0,3	9,7	1,8	3,0	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	165	39	0,3	0,1	4,6	2,4	2,5	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

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
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 2
Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026



		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Segunda-Feira									
Sopa	Aveludado de curgete com cenoura	175	41	1,4	0,2	4,9	2,3	1,3	0,2
Prato	Calamares com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) ^{1,2,3,4,7,14}	819	196	4,4	0,7	29,7	1,4	8,5	0,4
Vegetariana	Panado de seitan com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12}	872	207	4,5	0,7	29,4	1,0	10,7	0,3
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 ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Terça-Feira									
Sopa	Canja com massinha ^{1,6,10}	517	122	2,3	0,6	7,7	1,0	17,2	0,6
Prato	Strogonoff de frango e cogumelos com massa esparguete ^{1,6,10}	697	166	6,2	2,2	15,3	0,4	11,7	0,2
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e feijão branco com massa esparguete ^{1,6,10}	893	213	5,5	0,8	31,3	1,1	8,5	0,1
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 ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Quarta-Feira									
Sopa	Sopa de feijão branco e espinafres	181	43	0,7	0,0	6,3	1,8	1,7	0,4
Prato	Pescada assada com batata e legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde) ⁴	275	65	1,4	0,2	6,3	1,4	6,0	0,3
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 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
Quinta-Feira									
Sopa	Creme de abóbora com coentros	149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
Prato	Pá de porco (fatiada) estufada com pimento e arroz de tomate	638	153	5,8	1,4	14,3	1,0	9,7	0,2
Vegetariana	Moussaka de lentilhas com arroz branco ⁷	647	154	5,6	1,3	18,9	1,2	5,7	0,3
Salada	Juliana de lombardo, cenoura e curgete cozidos	292	71	5,7	0,8	2,7	2,5	1,2	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 ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Sexta-Feira									
Sopa	Sopa de repolho e feijão catarino	187	44	0,6	0,1	6,9	2,2	1,8	0,3
Prato	Saladinha de atum com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura e ovo ^{3,4}	567	136	8,1	1,0	7,1	1,0	10,1	0,5
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas	350	84	2,6	0,4	10,1	1,9	3,2	0,3
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	165	39	0,3	0,1	4,6	2,4	2,5	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

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
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 3
Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026



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	Panados de porco no forno com esparguete à Milanesa (tomate e pimento) ^{1,3,6,10,12}	872	207	5,4	1,0	32,6	3,4	6,3	0,9
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, couve roxa e milho	607	143	1,7	0,3	26,1	1,6	4,5	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 ^{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	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	Jardineira de soja (soja grossa, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) ^{1,6,8,11,12}	356	85	3,4	0,5	7,8	2,0	4,1	0,2
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 ^{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 cenoura e feijão-verde	144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura ¹²	728	164	5,5	0,1	14,2	1,0	17,6	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela) ^{1,6,10}	229	54	2,1	0,3	5,3	1,8	2,5	0,3
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 ^{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	153	36	0,6	0,1	5,0	2,0	1,8	0,2
Prato	Salada de salmão cozido com massa espiral, milho e cenoura aos cubos ^{1,4,6,10}	1066	254	12,0	2,1	25,7	1,5	9,7	0,2
Vegetariana	Massinha de seitan com tomate, coentros e legumes salteados (cenoura e brócolos) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12}	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 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	Creme de couve-flor e feijão branco	158	37	0,5	0,1	5,7	2,1	1,5	0,3
Prato	Feijoada (porco, frango, feijão manteiga, cenoura e repolho) com arroz branco	401	96	4,2	1,0	6,3	1,2	10,3	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão manteiga, cogumelos, repolho e cenoura) com arroz branco	229	55	2,6	0,4	7,9	1,7	2,2	0,3
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho cozidos	94	23	0,2	0,0	2,7	2,5	1,3	0,3
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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 4
Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026



Segunda-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	Panados de pescada no forno com massa fusilli ^{1,2,3,4,6,7,10,14}	881	211	11,7	1,6	21,3	1,7	4,8	0,9
Vegetariana	Tofu de cebolada com massa fusilli ^{1,3,6,10}	326	78	4,9	3,6	2,9	0,8	5,3	0,2
Salada	Alface, milho e tomate	681	161	2,2	0,3	29,9	1,3	4,5	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 ^{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 tomate	173	41	0,6	0,1	6,7	2,5	1,2	0,3
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

Quarta-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 macarronete 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 macarronete 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	Pudim de caramelo ⁷	128	31	0,8	0,5	4,0	3,6	1,7	0,1
Sobremesa2	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, cenoura e nabo)	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 grão-de-bico com espinafres	172	41	0,6	0,0	5,9	2,1	1,6	0,4
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor) ⁴	304	72	1,7	0,2	6,8	1,2	6,8	0,3
Vegetariana	Estufado de soja, batata e legumes cozidos ^{1,6,8,11,12}	445	106	5,5	0,7	8,8	1,5	4,4	0,5
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 ^{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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 5
Semana de 02 a 06 de fevereiro 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	Panados de porco no forno com esparguete à Milanese (tomate e pimento) ^{1,3,6,10,12}	872	207	5,4	1,0	32,6	3,4	6,3	0,9
Vegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,6,8,10,11,12}	559	135	8,4	1,2	6,8	1,7	6,5	0,3
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	Sopa de curgete e couve coração	137	33	0,4	0,1	4,9	2,5	1,2	0,2
Prato	Paloco com natas (batata aos cubos) ^{4,6,7}	650	156	9,9	2,7	9,0	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Seitan com natas (batata aos cubos) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	743	178	10,7	2,8	11,0	1,1	9,0	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 ^{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	Caldo verde	139	33	0,4	0,1	4,7	2,4	1,5	0,3
Prato	Perna de peru estufada com cenoura e feijão verde com batata	393	94	4,3	1,0	6,5	1,5	6,5	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com tofu, cenoura, milho, no forno gratinada com queijo ^{1,3,6,7}	425	102	5,0	3,2	7,8	1,2	5,5	0,1
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	117	28	0,4	0,1	2,8	2,1	1,9	0,3
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	Caril de pescada com arroz branco ^{4,9,10,11,12}	726	173	6,9	3,2	17,2	0,6	10,2	0,3
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	Alface, cenoura e couve roxa	102	24	0,1	0,0	3,0	2,6	1,5	0,1
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	Rolo de porco fatiado com massa macarronete ^{1,6,10,12}	625	150	9,1	2,2	3,8	0,3	13,0	0,4
Vegetariana	Feijão manteiga de cebolada e tomate com massa macarronete ^{1,6,10}	654	156	4,3	0,6	17,4	1,8	8,0	0,5
Salada	Alface, beterraba e milho	620	146	1,8	0,3	27,1	1,6	4,2	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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 6
Semana de 09 a 13 de fevereiro de 2026



		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Segunda-Feira									
Sopa	Creme de brócolos	158	37	0,5	0,1	5,5	2,3	1,6	0,3
Prato	Empadão de atum com arroz ⁴	795	189	10,0	0,8	17,5	1,1	10,9	0,6
Vegetariana	Croquetes de lentilhas com arroz de tomate ^{1,3}	860	204	4,3	0,6	34,0	1,0	5,9	0,3
Salada	Couve-roxa, milho e tomate	604	143	1,8	0,3	26,3	2,2	4,1	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 ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Terça-Feira									
Sopa	Sopa de feijão verde e abóbora	176	41	0,7	0,1	6,3	1,9	1,6	0,1
Prato	Frango guisado com ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e massa esparguete ^{1,6,10}	262	63	2,4	0,4	3,7	1,6	5,5	0,2
Vegetariana	Guisadinho de ervilhas, cenoura, alho francês, curgete e massa esparguete ^{1,6,10}	251	60	2,4	0,4	6,5	1,9	2,3	0,2
Salada	Alface, cenoura e cebola	81	19	0,1	0,0	2,4	2,1	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
Quarta-Feira									
Sopa	Sopa à lavrador (feijão vermelho, cotovelos, abóbora, couve lombardo e cenoura) ^{1,6,10}	193	46	0,5	0,0	6,8	1,8	2,3	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	Tofu de cebolada, tomate, ervas aromáticas, batata cozida e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor) ^{1,6}	283	68	3,1	2,3	5,2	1,3	4,0	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	100	24	0,3	0,0	2,6	2,2	1,5	0,4
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	605	143	1,2	0,6	28,3	15,9	4,4	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
Quinta-Feira									
Sopa	Creme de cenoura	149	35	0,5	0,1	5,6	2,4	1,2	0,3
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, cenoura, lombardo) ^{1,6,10}	371	89	3,9	0,8	4,9	1,2	7,4	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela) ^{1,6,10}	229	54	2,1	0,3	5,3	1,8	2,5	0,3
Salada	Cenoura, lombardo e curgete cozidos	88	21	0,2	0,0	2,2	2,0	1,6	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
Sexta-Feira									
Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres	181	43	0,7	0,0	6,3	1,8	1,7	0,4
Prato	Arroz de peixe (pescada, pimento e coentros) ⁴	625	149	4,2	0,6	19,1	1,0	8,1	0,2
Vegetariana	Ratatouille estufado com soja e arroz branco ^{1,6,8,11,12}	578	138	4,5	0,7	19,5	1,5	3,8	0,5
Salada	Alface, milho e tomate	681	161	2,2	0,3	29,9	1,3	4,5	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 ^{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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 7
Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026



Segunda-Feira

Sopa	Creme de abóbora com coentros
Prato	Chili de carne (vaca) com feijão encarnado e arroz branco ¹²
Vegetariana	Chili vegetariano (cenoura, tomate, soja, pimento, milho, feijão encarnado) com arroz branco ^{1,6,8,11,12}
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
kJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
928	222	9,4	3,1	21,7	1,5	11,0	0,4
1131	269	4,2	0,5	41,6	0,7	12,9	0,1
85	20	0,2	0,0	2,7	2,6	1,0	0,1
263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Terça-Feira

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa
Pão

CARNAVAL

Quarta-Feira

Sopa	Sopa de couve-lombarda e cenoura
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}
Vegetariana	Bolonhesa de soja e cogumelos com esparguete ^{1,3,6,8,10,11,12}
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
kJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
501	120	7,5	0,4	5,6	1,6	7,0	0,8
897	213	4,5	0,7	20,0	5,2	19,6	0,1
85	20	0,2	0,0	2,7	2,6	1,0	0,1
263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Quinta-Feira

Sopa	Sopa de curgete e couve coração
Prato	Saladinha de atum com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura e ovo ^{3,4}
Vegetariana	Salteado de lentilhas, alho francês, cenoura, couve-flor, com batata cozida
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
kJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
137	33	0,4	0,1	4,9	2,5	1,2	0,2
567	136	8,1	1,0	7,1	1,0	10,1	0,5
260	62	2,6	0,4	5,6	1,8	3,0	0,2
117	28	0,4	0,1	2,8	2,1	1,9	0,3
269	64	0,1	0,0	15,9	15,7	0,1	0,1
263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9

Sexta-Feira

Sopa	Sopa de alho francês e cenoura
Prato	Pernas de frango no forno com arroz de feijão preto
Vegetariana	Arroz de feijão preto com cogumelos, cenoura e tofu ^{1,6}
Salada	Alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}

VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
kJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
156	37	0,5	0,1	5,8	2,4	1,3	0,3
972	231	7,2	1,2	26,0	0,1	15,1	0,2
453	108	4,4	3,3	10,8	0,8	5,6	0,1
102	24	0,1	0,0	3,0	2,6	1,5	0,1
263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
ALMOÇO - SEMANA 8
Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026



		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Segunda-Feira									
Sopa	Aveludado de couve-flor com cenoura	147	35	0,4	0,1	5,3	2,4	1,3	0,3
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}	881	211	11,7	1,6	21,3	1,7	4,8	0,9
Vegetariana	Salsichas vegetarianas enroladas em couve-lombarda com arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	853	205	14,4	1,4	10,2	0,9	7,8	1,1
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 ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Terça-Feira									
Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura	144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
Prato	Strogonoff de peru com natas, cogumelos e massa esparguete ^{1,6,7,10}	685	163	6,9	2,3	12,5	1,0	12,0	0,2
Vegetariana	Tofu com bebida vegetal de soja e cogumelos com massa esparguete ^{1,6,8,10,12}	430	102	4,5	3,0	9,0	1,3	6,0	0,1
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 ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Quarta-Feira									
Sopa	Creme de curgete e couve-coração	137	33	0,4	0,1	4,9	2,5	1,2	0,2
Prato	Caldeirada de bacalhau (bacalhau, batata às rodelas, pimentos, tomate e salsa) ⁴	336	80	2,7	0,4	6,7	1,5	6,6	1,1
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cenoura, alho francês e batata	344	82	2,4	0,3	10,7	1,7	3,2	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	128	31	0,8	0,5	4,0	3,6	1,7	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
Quinta-Feira									
Sopa	Creme de abóbora com coentros	149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
Prato	Febras de porco estufadas com massa espiral ^{1,6,10}	812	194	8,2	2,1	14,8	1,2	14,5	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres e soja com massa espiral ^{1,6,8,10,11,12}	1017	241	4,7	0,7	25,7	5,3	20,6	0,2
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 ^{1,3,5,6,7,8}	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
Sexta-Feira									
Sopa	Sopa de repolho e feijão catarino	187	44	0,6	0,1	6,9	2,2	1,8	0,3
Prato	Salmão no forno com molho de limão e arroz de coentros ⁴	1177	282	16,8	3,0	20,8	0,2	11,3	0,2
Vegetariana	Salada de quinoa com grão e legumes (brócolos e cenoura) ^{1,6,8,11}	661	157	5,7	0,7	18,9	2,3	6,0	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	91	21	0,3	0,0	2,3	2,1	1,6	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

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