

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL  
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário  
ALMOÇO - SEMANA 1  
Semana de 02 a 06 de março de 2026



### Segunda-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	Bolonhesa (vacaporco) com espaguete <sup>1,6,10,12</sup>	733	177	12,0	4,3	6,3	1,4	10,3	0,8
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,5,6,8,10,11,12</sup>	431	103	5,8	0,7	5,8	2,0	5,6	0,4
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 <sup>1,8,11</sup>	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 abóbora com massinhas <sup>1,6,10</sup>	234	56	0,8	0,1	9,4	1,7	1,7	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>4</sup>	434	103	2,8	0,4	8,7	0,6	10,3	0,2
Vegetariana	Couscous de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) <sup>1,6,10</sup>	537	128	3,0	0,4	17,5	1,4	5,3	0,1
Salada	Brócolos, milho e curgete cozidos	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 <sup>1,8,11</sup>	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 com couve-lombarda	139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
Prato	Jardineira de porco (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)	490	117	6,4	2,1	5,9	1,5	7,9	0,2
Vegetariana	Grão de tomata, 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 <sup>1,8,11</sup>	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 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 <sup>1,4,6,10</sup>	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) <sup>1,6,10</sup>	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 pêssego <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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 ervilhas	199	47	0,8	0,1	7,2	1,5	1,9	0,2
Prato	Rolo de peru no forno (fatiado) com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	730	174	8,0	2,0	16,0	1,0	8,9	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com arroz branco <sup>1,6</sup>	420	100	3,8	2,8	10,7	1,0	5,0	0,1
Salada	Couve roxa, cenoura 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 <sup>1,8,11</sup>	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 2  
Semana de 09 a 13 de março de 2026



### 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	Calamares com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	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) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>	872	207	4,5	0,7	29,4	1,0	10,7	0,3
Salada	Alface, cenoura e maçã	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 <sup>1,8,11</sup>	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	Canja com massinha <sup>1,6,10</sup>	517	122	2,3	0,6	7,7	1,0	17,2	0,6
Sopa 2	Sopa de feijão verde e cenoura	144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
Prato	Esparguete à carbonara (fiambre, cogumelos, béchamel) <sup>1,6,7,10</sup>	540	130	8,4	3,0	2,5	0,5	10,7	0,3
Vegetariana	Esparguete com soja à carbonara (soja, cogumelos, béchamel) <sup>1,6,8,10,11</sup>	354	85	4,2	0,6	5,8	2,2	4,6	0,3
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 <sup>1,8,11</sup>	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	Salmão no forno com limão e massa fusilli tricolor <sup>1,4,6,10</sup>	1155	276	17,6	3,2	16,1	1,0	12,8	0,2
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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	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 <sup>7</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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	Saladinha de atum com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura <sup>4</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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 3  
Semana de 16 a 20 de março 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 Milanese (tomate e pimento) <sup>1,3,6,10,12</sup>	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 <sup>1,6,8,11</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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 <sup>4</sup>	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) <sup>1,5,6,8,11,12</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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 <sup>12</sup>	728	164	5,5	0,1	14,2	1,0	17,6	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela) <sup>1,6,10</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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	Massinha (cotovelos) de peixe (pescada) com tomate, cenoura e aromatizado com coentros <sup>1,4,6,10</sup>	416	100	4,6	0,7	3,6	0,6	10,7	0,5
Vegetariana	Massinha de seitan com tomate, coentros e legumes salteados (cenoura e brócolos) <sup>1,6,10</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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 catariño, cenoura e repolho) com arroz branco	401	96	4,2	1,0	6,3	1,2	10,3	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão catariño, 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 <sup>1,8,11</sup>	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 4  
Semana de 23 a 27 de março 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 arroz de tomate <sup>1,2,3,4,6,7,10,14</sup>	881	211	11,7	1,6	21,3	1,7	4,8	0,9
Vegetariana	Tofu de cebolada com massa fusilli <sup>1,6,10</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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	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 esparguete <sup>1,6,10</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor) <sup>4</sup>	304	72	1,7	0,2	6,8	1,2	6,8	0,3
Vegetariana	Estufado de soja, batata e legumes cozidos <sup>1,6,8,11,12</sup>	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	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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	Canja com massinha <sup>1,6,10</sup>	517	122	2,3	0,6	7,7	1,0	17,2	0,6
Sopa 2	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 <sup>3,6,7</sup>	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 couve-roxa	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 <sup>1,8,11</sup>	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	Atum com ervas aromáticas, massa macarronete e legumes salteados <sup>1,4,6,10</sup>	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 <sup>1,6,10</sup>	218	52	2,1	0,3	4,3	1,5	2,6	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e curgete salteados	254	61	4,6	0,6	2,5	2,2	1,2	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 <sup>1,8,11</sup>	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 30 de março a 03 de abril 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	Almôndegas de aves em molho de tomate com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	872	207	5,4	1,0	32,6	3,4	6,3	0,9
Vegetariana	Empadão (arroz) de soja <sup>1,6,8,11,12</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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 <sup>4,6,7</sup>	650	156	9,9	2,7	9,0	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Seitan com natas <sup>1,6,7</sup>	743	178	10,7	2,8	11,0	1,1	9,0	0,3
Salada	Alface, couve roxa e maçã	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 <sup>1,8,11</sup>	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	Stroganoff de peru com esparguete <sup>1,6,10</sup>	586	140	5,4	0,8	12,6	0,8	12,1	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com tofu, cenoura, milho, no forno gratinada com queijo <sup>1,6,7</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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 <sup>4,9,10,11,12</sup>	726	173	6,9	3,2	17,2	0,6	10,2	0,3
Vegetariana	Caril de grão com couve-flor e arroz branco <sup>9,10,11,12</sup>	776	185	7,4	3,4	23,9	1,2	4,5	0,4
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas cozidos	165	39	0,3	0,1	4,6	2,4	2,5	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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
--	--	----------	------------	-----------	-----------------	---------	-------------	------------	----------

**FERIADO**  
SEXTA-FEIRA SANTA

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 6  
Semana de 06 a 10 de abril de 2026



		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
<b>Segunda-Feira</b>									
Sopa	Creme de brócolos	158	37	0,5	0,1	5,5	2,3	1,6	0,3
Prato	Empadão de atum com arroz <sup>4</sup>	795	189	10,0	0,8	17,5	1,1	10,9	0,6
Vegetariana	Croquetes de lentilhas com arroz de tomate <sup>1,6,7,8</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
<b>Terça-Feira</b>									
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 <sup>1,6,10</sup>	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 <sup>1,6,10</sup>	251	60	2,4	0,4	6,5	1,9	2,3	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e curgete cozidos	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 <sup>1,8,11</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
<b>Quarta-Feira</b>									
Sopa	Sopa à lavrador (feijão vermelho, cotovelos, abóbora, couve-lombarda e cenoura) <sup>1,6,10</sup>	193	46	0,5	0,0	6,8	1,8	2,3	0,3
Prato	Bacalhau fresco com cebolada, batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	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) <sup>1,6</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
<b>Quinta-Feira</b>									
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) <sup>1,6,10</sup>	371	89	3,9	0,8	4,9	1,2	7,4	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela) <sup>1,6,10</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
<b>Sexta-Feira</b>									
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) <sup>4</sup>	625	149	4,2	0,6	19,1	1,0	8,1	0,2
Vegetariana	Ratatouille guisado com soja e arroz branco <sup>1,6,8,11,12</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	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 7  
Semana de 13 a 17 de abril de 2026



		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
<b>Segunda-Feira</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e cenoura	139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,6,10,12</sup>	501	120	7,5	0,4	5,6	1,6	7,0	0,8
Vegetariana	Bolonhesa de soja e cogumelos com esparguete <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	897	213	4,5	0,7	20,0	5,2	19,6	0,1
Salada	Alface, couve roxa 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 <sup>1,8,11</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
<b>Terça-Feira</b>									
Sopa	Sopa de curgete e couve coração	137	33	0,4	0,1	4,9	2,5	1,2	0,2
Prato	Saladinha de cavala com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura e ovo <sup>3,4</sup>	567	136	8,1	1,0	7,1	1,0	10,1	0,5
Vegetariana	Salteado de lentilhas, alho francês, cenoura, couve-flor, com batata cozida	260	62	2,6	0,4	5,6	1,8	3,0	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	117	28	0,4	0,1	2,8	2,1	1,9	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
<b>Quarta-Feira</b>									
Sopa	Creme de abóbora com coentros	149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
Prato	Chili de carne (vacca) com feijão catarino e arroz branco <sup>6,12</sup>	928	222	9,4	3,1	21,7	1,5	11,0	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (cenoura, tomate, soja, pimento, milho, feijão catarino) com arroz branco <sup>1,6,8,11,12</sup>	1131	269	4,2	0,5	41,6	0,7	12,9	0,1
Salada	Alface, cenoura e maçã	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 <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
<b>Quinta-Feira</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas	199	47	0,8	0,1	7,2	1,5	1,9	0,2
Prato	Salmão no forno com molho de limão e arroz de coentros <sup>4</sup>	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) <sup>1,6,8,11</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
<b>Sexta-Feira</b>									
Sopa	Sopa de alho francês e cenoura	156	37	0,5	0,1	5,8	2,4	1,3	0,3
Prato	Perna de frango assada com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	972	231	7,2	1,2	26,0	0,1	15,1	0,2
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos, cenoura e tofu <sup>1,6,10</sup>	453	108	4,4	3,3	10,8	0,8	5,6	0,1
Salada	Alface, tomate e couve roxa	102	24	0,1	0,0	3,0	2,6	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 <sup>1,8,11</sup>	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 20 a 24 de abril de 2026



		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
<b>Segunda-Feira</b>									
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 tomate <sup>1,2,3,4,6,7,10,14</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
<b>Terça-Feira</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura	144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
Prato	Perna de peru estufada com cenoura, ervilhas e feijão verde com esparguete <sup>1,6,10</sup>	393	94	4,3	1,0	6,5	1,5	6,5	0,2
Vegetariana	Tofu com bebida vegetal de soja e cogumelos com massa esparguete <sup>1,6,10,12</sup>	430	102	4,5	3,0	9,0	1,3	6,0	0,1
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde cozidos	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 <sup>1,8,11</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
<b>Quarta-Feira</b>									
Sopa	Creme de curgete e couve-coração	137	33	0,4	0,1	4,9	2,5	1,2	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau com grão (batata, coentros) <sup>4</sup>	437	104	2,4	0,4	9,1	0,6	10,8	0,3
Vegetariana	Estufado de grão, cenoura, alho francês e batata	344	82	2,4	0,3	10,7	1,7	3,2	0,2
Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	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 <sup>1,8,11</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
<b>Quinta-Feira</b>									
Sopa	Creme de abóbora com coentros	149	35	0,7	0,1	5,4	1,7	1,2	0,2
Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	812	194	8,2	2,1	14,8	1,2	14,5	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres e soja com massa espiral <sup>1,6,7,8,10,11,12</sup>	1017	241	4,7	0,7	25,7	5,3	20,6	0,2
Salada	Alface, couve roxa 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 <sup>1,8,11</sup>	1138	269	1,3	0,2	53,8	2,9	8,9	0,9
<b>Sexta-Feira</b>									
Sopa	Sopa de repolho e feijão catarino	187	44	0,6	0,1	6,9	2,2	1,8	0,3
Prato	Atum à Brás <sup>3,4</sup>	1339	320	23,0	2,5	18,5	0,5	12,8	0,8
Vegetariana	Salada de quinoa com lentilhas e legumes (brócolos e cenoura) <sup>1,6,8,11</sup>	566	135	4,4	0,6	16,7	2,2	5,5	0,3
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 <sup>1,8,11</sup>	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