

ESCOLAS C. M. SEIXAL
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário
Semana 1
ALMOÇO - Semana de 02 a 06 de junho de 2025



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	Hambúrguer de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	501	120	7,5	0,4	5,6	1,6	7,0	0,8
Vegetariana	Bolonesa de lentilhas e cogumelos com esparguete ^{1,3,6,8,10,11}	321	77	3,1	0,5	7,5	1,2	3,4	0,3
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

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de feijão branco com espinafres	164	39	0,5	0,1	6,0	2,4	1,5	0,3
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	504	120	5,7	1,1	6,7	0,5	10,2	1,3
Vegetariana	Gratinado de soja com cenoura, espinafres e batata ao cubo (com creme de soja) ^{1,6,7,8,11}	960	230	14,3	2,4	18,6	1,8	5,3	0,4
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

		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	Strogonoff de porco com cogumelos e arroz de ervilhas ⁷	697	167	8,1	2,8	13,1	0,6	9,4	0,2
Vegetariana	Tofu de cebolada com arroz branco ^{1,6}	326	78	4,9	3,6	2,9	0,8	5,3	0,2
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

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho-francês e abóbora	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 ^{1,3,4}	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) ^{1,3,6,10}	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 tutti frutti ^{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

		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	Perna de frango assada com arroz branco	989	235	7,0	1,1	28,3	0,1	14,3	0,2
Vegetariana	Grão de tomateda, batata corada, 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, 13Tremço, 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
Semana 2
ALMOÇO - Semana de 09 a 13 de junho de 2025



Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Aveludado de brócolos	148	35	0,5	0,1	5,0	2,2	1,5	0,3
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de milho e ervilhas ^{1,2,3,4,7,14}	819	196	4,4	0,7	29,7	1,4	8,5	0,4
Vegetariana	Tofu assado com abóbora e curgete com arroz de milho e ervilhas ^{1,6}	446	106	3,5	2,4	13,0	1,0	5,0	0,0
Salada	Couve-roxa e cenoura	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

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
----------	------------	-----------	-----------------	---------	-------------	------------	----------

FERIADO

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete	181	43	0,7	0,0	6,3	1,8	1,7	0,4
Prato	Salada de macaronete com atum, brócolos, cenoura e milho ^{1,3,4}	693	165	9,7	0,9	12,1	0,9	10,5	0,6
Vegetariana	Estufado de ervilhas com macaronete e legumes (brócolos, cenoura, milho e feijão-verde) ^{1,3}	354	85	2,3	0,4	10,3	1,6	3,7	0,2
Salada	Alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
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

		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	Feijoada de carnes (frango, porco, feijão encarnado, couve-lombarda e cenoura) com arroz	609	145	3,7	0,7	16,9	1,4	9,4	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão encarnado, couve-lombarda e cenoura estufados) com arroz	670	159	3,1	0,4	23,4	1,9	7,1	0,2
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

		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	Pescada assada com batata e legumes cozidos ⁴	275	65	1,4	0,2	6,3	1,4	6,0	0,3
Vegetariana	Guisado de lentilhas e alho francês com batata, louro e cenoura ^{1,6,8,11}	341	81	2,4	0,3	10,6	1,7	3,1	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	114	27	0,3	0,0	3,0	2,5	1,7	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, 13Tremço, 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