



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 18 a 22 de setembro de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	1,1	1,3	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate esparguete ^{1,3,6,12}	1848	441	17,0	6,3	50,4	3,0	20,3	1,5
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3,6,10,11}	1168	276	4,3	0,6	46,2	2,0	11,8	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	2,9	4,1	0,3
Prato	Pescada cozida c/ batata e legumes salteados (brócolos, cenoura às rodelas e feijão-verde) ⁴	1466	347	6,5	1,0	44,7	3,6	25,2	0,8
Vegetariana	Salada de grão-de-bico c/ batata e legumes salteados (brócolos, cenoura às rodelas e feijão-verde) ¹²	1657	394	9,6	1,3	60,2	4,6	12,1	0,3
Salada	Legumes salteados (brócolos, cenoura às rodelas e feijão-verde)	229	56	5,1	0,7	1,2	0,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa 1	Juliana de couve coração e coentros ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) cenoura milho	1074	255	6,7	1,5	33,4	1,5	14,5	0,6
Vegetariana	Cogumelos salteados arroz de cenoura e milho	937	223	7,7	1,1	33,0	0,5	4,5	0,7
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Abóbora e alho francês ^{7,12}	275	65	2,1	0,3	9,7	1,2	1,4	0,2
Prato	Salada de atum c/ervilhas, feijão-frade, batata, cenoura e ovo ^{3,4}	2328	552	12,7	2,3	72,5	4,9	32,4	1,9
Vegetariana	Salada de ervilhas, feijão-frade, batata e cenoura ¹²	1452	343	3,4	0,6	61,6	4,4	12,9	0,5
Salada	Alface ripada com cenoura	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de feijão branco e curgete ^{7,12}	324	77	2,1	0,3	11,0	0,9	2,3	0,2
Prato	Strogonoff de frango com arroz branco quinoa ^{1,6,7,11}	1495	355	10,3	2,7	38,8	1,5	25,6	0,9
Vegetariana	Strogonoff de seitan com arroz branco quinoa ^{1,6,11}	1284	305	7,9	1,2	38,8	2,6	17,8	1,2
Salada	Alface, tomate e pepino	11	3	0,1	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 25 a 29 de setembro de 2023
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	190	45	2,1	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Febras de porco de cebolada c/ arroz branco e feijão preto ¹²	2297	545	16,4	3,8	66,8	0,5	31,8	1,4
Vegetariana	Estufadinho de feijão preto, tomate, cenoura e arroz branco	1581	374	6,9	0,9	65,4	1,2	11,5	0,7
Legumes	Juliana de repolho, cenoura e coentros	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas e hortelã	395	94	2,2	0,3	13,1	1,4	4,7	0,2
Prato	Pargo cozido c/ batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ⁴	1106	261	0,4	0,1	45,6	4,5	16,1	0,8
Vegetariana	Jardineira de tofu com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ^{1,6}	1164	277	7,9	1,6	34,7	5,3	13,3	0,7
Legumes	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou fruta assada ou cozida	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sobremesa		304	72	0,6	0,1	15,0	15,0	0,3	0,0
Sobremesa		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde e coentros ^{7,12}	195	47	2,7	0,3	5,0	0,6	0,9	0,2
Prato	Bolonhosa de vitela (esparguete, vitela, tomate, cenoura e orégão) ^{1,3}	1367	326	13,4	4,3	32,5	2,4	17,8	0,5
Vegetariana	Bolonhosa de ervilhas (esparguete, ervilhas, tomate, cenoura e orégão) ^{1,3}	1128	267	5,4	0,9	45,3	3,5	7,5	0,7
Salada	Alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão manteiga e espinafres ^{7,12}	358	85	2,3	0,3	11,7	1,8	2,9	0,3
Prato	Empadão de salmão arroz branco ^{3,4,7,12}	2324	554	24,4	4,6	62,4	0,8	19,5	0,6
Vegetariana	Empadão de lentilhas arroz branco ^{1,3,6,10,11}	1906	452	7,2	1,1	81,0	1,0	13,9	0,5
Salada	Tomate, pepino e milho	41	10	0,3	0,0	1,1	0,6	0,6	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ou fruta da época ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião e abóbora ^{7,12}	275	65	2,1	0,3	9,1	1,3	1,8	0,2
Prato	Massa de carnes à lavrador (frango, peru, macarronete, feijão manteiga, cenoura e couve-lombarda) ^{1,3}	1408	334	9,1	2,4	34,3	1,9	26,0	0,9
Vegetariana	Massa (macarronete) de feijão manteiga, cenoura e couve lombarda ^{1,3}	884	209	3,0	0,5	34,2	1,9	8,4	0,5
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 2 a 6 de outubro de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,9	0,9	1,3	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12}	1848	441	17,0	6,3	50,4	3,0	20,3	1,5
Vegetariana	Almôndegas de grão estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,3,12}	1566	372	8,8	1,3	58,2	3,0	12,0	0,3
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Repolho e feijão catarino ^{7,12}	338	81	2,2	0,3	12,0	1,4	2,5	0,2
Prato	Paloco à brás legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{3,4}	1626	390	23,9	3,4	21,3	2,1	20,4	2,3
Vegetariana	Tofu à brás legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	2368	570	42,1	4,5	30,4	1,9	14,7	2,5
Salada	Alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim flan ou fruta da época ⁷	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	0,2
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Curgete e agrião ^{7,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Arroz de coelho com feijão manteiga (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate, cogumelos e salsa)	1514	360	9,7	2,0	41,3	1,8	23,6	0,9
Vegetariana	Estufado de feijão manteiga (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate, cogumelos e salsa) com arroz branco	1676	399	9,8	1,5	61,8	1,6	11,4	0,7
Salada	Juliana de couve roxa e alface	8	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Sobremesa		260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quinta									

FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato	Salada de atum com batata, feijão-frade, ervilhas e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ^{3,4,12}	1640	390	11,2	2,0	46,9	5,5	20,3	0,9
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, feijão-frade, ervilhas e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ^{3,12}	1516	360	9,4	1,7	46,9	5,5	17,0	0,6
Legumes	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 9 a 13 de outubro de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	258	61	2,0	0,3	9,0	0,9	1,2	0,2
Prato	Chili (carne de vaca, feijão, tomate, pimentos, cenoura e milho) arroz ¹²	1417	337	6,7	1,9	48,0	1,7	20,6	1,6
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão, tomate, pimentos, cenoura e milho) com arroz branco ^{9,10,11}	1218	290	4,1	0,5	51,4	1,6	11,0	0,3
Salada	Alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
Prato	Salada de grão com cavala (cotovelinhos, cenoura, feijão verde e salsa) ^{1,3,4,6,12}	1485	353	10,4	1,3	44,8	1,9	17,3	0,4
Vegetariana	Grão estufado (grão, cotovelinhos, cenoura, feijão verde e salsa) ^{1,3}	1211	287	5,7	0,8	46,4	2,5	10,3	0,6
Salada	Juliana de couve roxa e cenoura	28	6	0,0	0,0	1,0	0,9	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou fruta assada ou cozida	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sobremesa		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sobremesa		304	72	0,6	0,1	15,0	15,0	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Nabiças e alho francês ^{7,12}	263	63	2,1	0,3	9,0	0,9	1,4	0,2
Prato	Jardineira de peru com batata e legumes cozidos (abóbora, feijão verde, curgete e ervilhas) ^{6,12}	2166	516	24,7	6,6	35,7	3,5	38,5	1,4
Vegetariana	Jardineira de tofu com batata e legumes cozidos (abóbora, feijão verde, curgete e ervilhas) ^{1,6}	1148	273	9,6	1,6	33,5	3,7	12,7	0,8
Legumes	Legumes cozidos (abóbora, feijão verde, curgete e ervilhas)	86	21	0,1	0,0	3,0	2,0	1,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	8,9	1,1	1,5	0,2
Prato	Filete de pescada (panada) no forno c/ arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{1,3,4,7}	1201	796	17,0	2,7	50,3	2,4	12,8	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura e milho	924	220	5,7	0,8	35,9	0,8	5,1	0,4
Salada	Alface e cenoura	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de pêssego ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,7	0,5	1,4	0,2
Prato	Frango de cebolada e tomate com massa penne e salsa ^{1,6}	1169	277	7,6	1,5	30,7	3,2	21,0	0,8
Vegetariana	Feijão manteiga de cebolada e tomate com massa penne e salsa ^{1,6}	1107	263	6,1	1,2	39,2	3,6	10,2	0,7
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.66 24/08/2023 16:39



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 16 a 20 de outubro de 2023
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (couve-coração, cenoura e alho francês) ^{7,12}	286	68	2,1	0,3	9,8	1,7	1,6	0,2
Prato	Frango assado aromatizado c/tomilho e limão, arroz de ervilhas ¹²	1851	439	11,4	1,9	49,2	0,8	32,1	0,7
Vegetariana	Arroz de ervilhas e hortelã com cogumelos salteados	1077	255	3,5	0,5	48,6	0,4	6,8	0,4
Salada	Alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e feijão branco	494	117	2,2	0,3	18,5	1,3	4,1	0,2
Prato	Salmão à brás c/ legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{3,4}	2312	555	41,0	6,7	21,2	1,9	23,2	1,6
Vegetariana	Tofu à brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{1,3,6}	2089	502	34,3	4,6	30,3	1,9	14,9	1,7
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Arroz-doce ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	919	217	2,7	1,3	43,2	18,4	4,5	0,2
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,3}	225	53	0,5	0,1	7,0	0,0	4,9	0,2
Sopa 1	Espinafres ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
Prato	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, peru e salsichas) ^{1,6,7,9,10}	2044	487	22,3	5,7	37,4	1,8	33,3	1,2
Vegetariana	Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) ^{3,6}	1189	284	12,4	1,3	32,0	1,3	9,3	1,1
Salada	Juliana de couve-coração, alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde e coentros ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	9,0	1,2	1,4	0,2
Prato	Pargo cozido com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde) ⁴	1106	261	0,4	0,1	45,6	4,5	16,1	0,8
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e legumes cozidos	1376	325	0,5	0,2	62,3	5,5	13,7	0,7
Legumes	Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e agrião ^{7,12}	275	65	2,1	0,3	9,1	1,3	1,8	0,2
Prato	Pá de porco estufada c/tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor ^{1,3}	1453	346	14,3	4,2	32,0	1,5	21,1	0,6
Vegetariana	Estufadinho de feijão manteiga c/tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor ^{1,3}	1149	273	4,3	0,7	42,6	2,1	11,4	0,4
Salada	Alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.1.66 24/08/2023 16:39



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 23 a 27 de outubro de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato	Rolo de carne (porco e vitela) assado no forno arroz de cenoura ^{1,6,12}	1680	400	14,0	5,1	52,2	1,9	15,1	1,3
Vegetariana	Hambúrguer de grão assado no forno arroz de cenoura ¹	1616	383	6,8	0,9	67,1	1,6	10,4	0,2
Salada	Tomate, pepino e cenoura	89	22	2,0	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Curgete, cenoura e couve coração ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	9,1	1,3	1,4	0,2
Prato	Salada de atum com batata, feijão-frade e legumes cozidos (cenoura e feijão verde) ^{3,4}	2319	550	13,3	2,3	71,6	4,8	32,3	1,9
Vegetariana	Salada de feijão-frade batata legumes cozidos (cenoura e feijão verde) ¹²	1443	341	4,0	0,6	60,7	4,3	12,8	0,5
Legumes	Legumes cozidos (cenoura e feijão verde)	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	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
Quarta									
Sopa	Nabiças e alho francês ^{7,12}	266	63	2,1	0,3	9,0	0,9	1,4	0,2
Prato	Frango estufado com miscalos e arroz branco com quinoa ^{1,6,11}	2025	480	10,4	1,6	68,2	1,8	26,7	1,0
Vegetariana	Miscalos estufados com lentilhas e arroz branco com quinoa ^{1,6,10,11}	1845	438	8,5	1,1	75,6	1,6	12,7	0,8
Salada	Juliana de couve roxa, alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,7	0,5	1,4	0,2
Prato	Pescada no tacho (cebola, tomate e louro) batata cozida ⁴	1570	372	6,9	1,0	46,9	3,0	28,8	0,8
Vegetariana	Seitan no tacho (cebola, tomate e louro) batata cozida ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1602	381	11,2	1,2	48,6	3,0	18,9	1,5
Legumes	Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou fruta assada ou cozida	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		304	72	0,6	0,1	15,0	15,0	0,3	0,0
Sobremesa		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve-flor e agrião ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	8,9	1,1	1,5	0,2
Prato	Perna de peru guisada com legumes (tomate, cenoura, alho francês) e esparguete ^{1,3}	1973	469	16,0	4,3	47,4	3,6	32,3	1,1
Vegetariana	Guisado de ervilhas com legumes (tomate, cenoura, alho francês) e esparguete ^{1,3}	1209	286	6,5	0,9	46,2	2,3	9,5	0,5
Salada	Alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.66 24/08/2023 16:39



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2023
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas e hortelã ^{7,12}	286	68	2,1	0,3	9,6	1,3	1,8	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) cenoura milho	1074	255	6,7	1,5	33,4	1,5	14,5	0,6
Vegetariana	Cogumelos salteados arroz de cenoura e milho	937	223	7,7	1,1	33,0	0,5	4,5	0,7
Salada	Alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês e couve coração ^{7,12}	267	64	2,1	0,3	9,1	1,1	1,4	0,2
Prato	Salada mediterrânica de cavala (ervilhas, cenoura, tomate, batata, ovo e salsa) ^{3,4,6}	1356	322	10,7	1,8	35,7	2,4	19,5	0,6
Vegetariana	Salada mediterrânica de ervilhas (ervilhas, cenoura, tomate, batata)	758	179	2,1	0,3	33,3	2,5	5,1	0,3
Salada	Alface ripada e cenoura	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

Quarta

FERIADO

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e espinafres ^{7,12}	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Prato	Massada de peixe (pescada, raia e pata-roxa, tomate, pimentos, massa cotovelinhos, ervilhas e coentros) ^{1,3,4}	1751	415	8,1	1,2	47,2	0,8	35,9	0,9
Vegetariana	Massada de feijão branco (tomate, pimentos, massa cotovelinhos, ervilhas e coentros) ^{1,3}	1066	252	1,2	0,3	44,2	3,2	11,5	0,6
Legumes	Legumes cozidos (cenoura às rodelas e feijão verde)	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião e aboborinha ^{7,12}	275	65	2,1	0,3	9,1	1,3	1,8	0,2
Prato	Jardineira de peru com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, couve penca, curgete, tomate, pimento e alho francês) ^{6,12}	2190	522	23,1	6,6	37,0	4,7	39,1	1,6
Vegetariana	Jardineira de tofu com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, couve penca, curgete, tomate, pimento e alho francês) ^{1,6}	1207	287	9,8	1,6	34,6	5,2	13,8	1,0
Legumes	Legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, couve penca, curgete, tomate, pimento e alho francês)	141	34	0,3	0,0	4,2	3,8	2,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	33	8	0,1	0,0	0,9	0,7	0,5	0,2
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 6 a 10 de novembro de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Bolonhesa de vitela (esparguete, vitela, lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3}	1341	320	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3,6,10,11}	1168	276	4,3	0,6	46,2	2,0	11,8	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Juliana (cenoura, alho francês e couve lombardo)	650	154	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
Prato	Arroz de grão com paloco e coentros ⁴	794	188	2,5	0,4	34,1	0,3	6,4	0,2
Vegetariana	Arroz de grão c/coentros	746	177	2,4	0,4	34,1	0,3	3,8	0,2
Salada	Alface, espinafres e cenoura	35	8	0,2	0,0	0,4	0,4	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou fruta assada ou cozida	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sobremesa		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura c/Macedónia de legumes (abóbora, cebola, tomate, alho francês e hortelã)	449	107	2,1	0,3	16,2	2,0	4,6	0,3
Prato	Ensofado de frango c/batata (cogumelos, cebola, tomate, alho francês e hortelã) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	1840	435	5,6	1,1	61,9	4,3	32,7	1,2
Vegetariana	Ensofado de cogumelos e seitan com batata (cogumelos, cebola, tomate, alho francês e hortelã) ^{1,3,5,6,7,8,11}	1848	438	7,8	1,6	69,6	3,5	17,6	1,5
Salada	Juliana de couve roxa, alface e cenoura	25	6	0,0	0,0	0,8	0,8	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta de época (3 variedades)	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão-verde	387	92	2,1	0,3	14,7	2,0	2,6	0,2
Prato	Arroz de feijão c/filetes de pescada (panada) no forno ^{1,3,4,7}	1182	281	2,9	0,6	50,4	1,8	12,3	0,6
Vegetariana	Arroz de feijão c/seitan no forno ^{1,6}	1182	281	8,0	1,3	35,5	1,1	15,0	0,8
Salada	Mix de alface, tomate e cenoura	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de pêssego ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	2,9	4,1	0,3
Prato	Carne de porco c/castanhas e macarronete ^{1,3,8}	1485	353	14,3	4,2	33,5	1,5	21,1	0,6
Vegetariana	Macarronete com estufado de legumes e castanhas ^{1,3,8}	781	184	1,0	0,2	35,2	3,0	6,6	0,4
Legumes	Legumes salteados (cenoura, feijão verde, e juliana de couve coração)	229	56	5,1	0,7	1,2	0,9	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.66 24/08/2023 16:39



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 13 a 17 de novembro de 2023
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (couve-coração, cenoura e alho francês)	650	154	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
Prato	Frango assado aromatizado c/tomilho e limão, arroz de ervilhas e hortelã	1599	380	8,2	1,4	49,0	0,7	27,0	0,6
Vegetariana	Arroz de ervilhas e hortelã c/cogumelos salteados	1077	255	3,5	0,5	48,6	0,4	6,8	0,4
Salada	Alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e feijão branco	361	86	2,1	0,3	12,9	1,1	2,6	0,2
Prato	Salmão à brás c/legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{3,4}	2416	581	44,0	7,2	20,9	1,4	23,1	1,4
Vegetariana	Tofu à brás c/legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{1,3,6}	2193	527	37,3	5,0	29,9	1,6	14,9	1,3
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Arroz-doce ou fruta da época ^{3,7}	471	111	1,4	0,5	20,9	9,1	3,2	0,1
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,3}	225	53	0,5	0,1	7,0	0,0	4,9	0,2
Sopa 1	espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, peru e salsichas) ^{1,6,7,9,10,12}	1351	321	11,4	3,4	32,3	0,8	21,7	0,7
Vegetariana	Arroz á salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) ^{6,12}	1225	356	12,6	1,6	52,9	0,3	6,9	0,7
Legumes	Juliana de couve-coração, alface e cenoura	657	156	2,2	0,3	27,8	3,6	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Sobremesa		260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde c/coentros	372	88	2,6	0,3	14,0	1,3	2,1	0,2
Prato	Corvina cozida c/batata e legumes cozidos (Cenoura, couve-flor feijão verde) ⁴	1232	290	1,1	0,2	45,6	4,5	22,0	0,8
Vegetariana	Salada de feijão-frade c/batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	1371	323	0,5	0,2	62,2	5,4	13,7	0,7
Legumes	Legumes cozidos (Cenoura, couve-flor e feijão verde)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e agrião	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Pá de porco estufada com tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor ^{1,3}	1454	346	14,3	4,2	32,1	1,6	21,1	0,6
Vegetariana	Estufadinho de feijão manteiga c/, pimento, cenoura e fusilli tricolor ^{1,3}	900	213	1,4	0,2	40,1	1,4	9,2	0,4
Salada	Alface, tomate e pepino	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 20 a 24 de novembro de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Chili (carne de vaca, feijão encarnado, tomate, pimentos, cenoura e milho) com arroz branco ¹²	1369	326	6,5	1,9	46,5	0,7	20,0	1,3
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, tomate, pimentos, cenoura e milho) ⁶	1411	334	3,8	0,5	47,4	0,7	26,5	0,3
Salada	Alface e pepino e tomate	5	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
Prato	Salada de grão-de-bico com cavala (massa cotovelinhos, cenoura, feijão verde e salsa) ^{1,3,4,6,12}	1485	353	10,4	1,3	44,8	1,9	17,3	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado (grão, massa cotovelinhos, cenoura, feijão verde e salsa) ^{1,3}	1211	287	5,7	0,8	46,4	2,5	10,3	0,6
Salada	Juliana de couve roxa e cenoura	28	6	0,0	0,0	1,0	0,9	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou fruta assada ou cozida	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sobremesa		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sobremesa		304	72	0,6	0,1	15,0	15,0	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Nabiças com alho francês	131	31	2,1	0,3	2,1	0,6	0,7	0,2
Prato	Jardineira de peru com batata e legumes cozidos (abóbora, feijão verde, curgete e ervilhas) ^{6,12}	2174	518	23,0	6,6	36,8	3,6	38,9	1,2
Vegetariana	Jardineira de tofu com batata e legumes cozidos (abóbora, feijão verde, curgete e ervilhas) ^{1,6}	1148	273	9,6	1,6	33,5	3,7	12,7	0,8
Legumes	Legumes cozidos (abóbora, feijão verde, curgete e ervilhas)	230	55	5,0	0,5	2,2	0,6	1,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco	371	88	2,2	0,3	13,9	1,1	2,7	0,2
Prato	Filete de pescada (panado) no forno c/arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{1,3,4,7}	1547	878	18,2	2,9	66,1	2,0	14,6	0,6
Vegetariana	Ervilhas estufadas c/arroz de cenoura e milho	924	220	5,7	0,8	35,9	0,8	5,1	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de pêssego ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Frango de cebolada e tomate c/massa penne e salsa ^{1,6}	1757	418	13,7	2,5	34,1	3,4	39,0	0,9
Vegetariana	Feijão manteiga de cebolada e tomate c/massa penne e salsa ^{1,6}	1107	263	6,1	1,2	39,2	3,6	10,2	0,7
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.66 24/08/2023 16:39



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês	363	86	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate c/esparguete ^{1,3,6,12}	1978	472	20,0	6,8	51,0	3,5	20,6	1,6
Vegetariana	Almôndegas de grão estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,3,12}	1566	372	8,8	1,3	58,2	3,0	12,0	0,3
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Repolho e feijão catarino	442	105	2,2	0,3	17,2	1,8	3,2	0,2
Prato	Paloco à brás c/legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{3,4}	1739	417	27,0	3,9	21,1	1,6	20,5	2,3
Vegetariana	Tofú á brás c/legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{1,3,6}	2118	509	35,3	4,8	30,0	1,3	14,8	1,5
Salada	Alface, cenoura e beterraba	5	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim flan ou fruta da época ⁷	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	0,2
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Curgete e agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Arroz de coelho c/feijão manteiga (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate, cogumelos e salsa)	1405	333	6,8	1,6	40,9	1,4	23,9	0,8
Vegetariana	Estufado de feijão manteiga (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate, cogumelos) com arroz branco	1296	307	3,7	0,6	56,0	0,9	9,2	0,6
Salada	Juliana de couve roxa e alface	8	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura com coentros	363	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Salada de atum c/batata, feijão frade, ervilhas e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ⁴	760	181	5,6	0,9	14,0	3,0	16,3	1,5
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, ervilhas e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	763	182	7,5	1,2	17,6	2,4	8,2	0,1
Legumes	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sexta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

FERIADO

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 4 a 8 de dezembro de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos	365	87	2,1	0,3	14,1	1,4	2,1	0,2
Prato	Febras de porco de cebolada com arroz branco e feijão preto	1920	456	10,4	2,3	61,6	1,0	27,3	0,7
Vegetariana	Estufadinho de feijão preto, tomate, cenoura e arroz branco	1581	374	6,9	0,9	65,4	1,2	11,5	0,7
Legumes	Juliana, cenoura e coentros	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Ervilhas e hortelã	682	162	2,2	0,3	28,2	2,8	27,6	0,3
Prato	Pargo cozido c/batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ⁴	1106	261	0,4	0,1	45,6	4,5	16,1	0,8
Vegetariana	Jardineira de tofu c/batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ^{1,6}	1164	277	7,9	1,6	34,7	5,3	13,3	0,7
Legumes	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo ou fruta da época ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão-verde e coentros	372	88	2,6	0,3	14,0	1,3	2,1	0,2
Prato	Perna de peru estufada com legumes (tomate, cenoura, alho francês) e esparguete ^{1,3}	1967	467	17,0	4,6	43,6	2,6	33,9	0,8
Vegetariana	Estufado de soja e ervilhas c/legumes (tomate, cenoura, alho francês) e esparguete ^{1,3,6}	1842	436	5,7	0,9	59,9	2,5	30,8	0,4
Salada	Alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		304	72	0,6	0,1	15,0	15,0	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão manteiga e espinafres ^{7,12}	332	79	2,3	0,3	11,6	1,0	2,5	0,3
Prato	Empadão de salmão de arroz branco ⁴	1771	424	24,7	4,5	32,3	0,9	17,4	0,3
Vegetariana	Empadão de lentilhas de arroz branco ^{1,6,10,11}	1173	277	3,7	0,5	49,4	0,9	10,5	0,2
Salada	Tomate, pepino e milho	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sexta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

FERIADO

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.66 24/08/2023 16:39



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 11 a 15 de dezembro de 2023
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato	Rolo de carne (porco) assado no forno c/arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	2090	498	20,1	5,2	55,2	0,9	22,8	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de grão assado no forno c/arroz de cenoura ¹	1616	383	6,8	0,9	67,1	1,6	10,4	0,2
Salada	Tomate, pepino e cenoura	89	22	2,0	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete, cenoura e couve coração	378	90	2,1	0,3	14,4	1,6	2,4	0,2
Prato	Salada de atum c/batata, feijão-frade e legumes cozidos (cenoura e feijão verde) ^{3,4}	1455	346	13,3	2,3	28,2	2,1	26,6	1,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade/batata e legumes cozidos (cenoura e feijão verde)	1181	278	0,9	0,1	55,0	3,8	10,4	0,7
Legumes	Legumes cozidos (cenoura e feijão verde)	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
Sobremesa	Pudim flan ou fruta da época ⁷	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	0,2
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças e alho francês	131	31	2,1	0,3	2,1	0,6	0,7	0,2
Prato	Frango estufado com mscaros e arroz branco com quinoa ^{1,6,11}	2399	570	13,2	2,1	69,2	1,8	41,7	1,1
Vegetariana	Mscaros estufados c/lentilhas e arroz branco c/quinoa ^{1,6,11}	1678	399	10,3	1,4	66,0	1,5	8,7	0,9
Salada	Juliana de couve roxa, alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

Quinta

		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	Pescada no tacho (cebola, tomate, louro) com batata cozida ⁴	1570	372	6,9	1,0	46,9	3,0	28,8	0,8
Vegetariana	Seitan no tacho (cebola, tomate e louro) com batata cozida ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1602	381	11,2	1,2	48,6	3,0	18,9	1,5
Legumes	Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e agrião	370	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,1	0,2
Prato	Bolonhosa de vitela (esparguete, vitela, lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3,6,10,11}	1524	362	13,6	4,3	38,0	2,3	21,0	0,4
Vegetariana	Bolonhosa de lentilhas (esparguete, lentilha, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3,6,10,11}	1168	276	4,3	0,6	46,2	2,0	11,8	0,2
Salada	alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sobremesa		373	88	0,7	0,0	17,6	17,6	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.66 24/08/2023 16:39



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 18 a 22 de dezembro de 2023
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	365	87	2,1	0,3	14,1	1,4	2,1	0,2
Prato	Bife de frango grelhado c/arroz de ervilhas e cenoura	1084	257	3,2	0,6	32,9	0,8	22,7	0,5
Vegetariana	Arroz de ervilhas e cenoura com cogumelos salteados	925	220	7,4	1,1	33,0	0,8	4,1	0,7
Salada	Alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas e hortelã	682	162	2,2	0,3	28,2	2,8	27,6	0,3
Prato	Corvina cozida c/batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ⁴	1195	282	1,7	0,2	44,0	3,2	21,3	0,8
Vegetariana	Jardineira de tofu c/batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ^{1,6}	1128	268	8,5	1,6	33,1	4,0	12,6	0,6
Legumes	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	36	9	0,7	0,0	0,5	0,5	0,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou fruta assada ou cozida	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sobremesa		304	72	0,6	0,1	15,0	15,0	0,3	0,0
Sobremesa		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde c/coentros	372	88	2,6	0,3	14,0	1,3	2,1	0,2
Prato	Perna de peru estufada c/legumes (tomate, cenoura, alho francês) e esparguete ^{1,3}	1967	467	17,0	4,6	43,6	2,6	33,9	0,8
Vegetariana	Estufado de soja e ervilhas c/legumes (tomate, cenoura, alho francês) e esparguete ^{1,3,6}	1828	433	5,7	0,9	59,6	2,5	30,5	0,6
Salada	Alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão manteiga e espinafres ^{7,12}	332	79	2,3	0,3	11,6	1,0	2,5	0,3
Prato	Salmão à brás c/legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{3,4}	2416	581	44,0	7,2	20,9	1,4	23,1	1,4
Vegetariana	Tofu á brás c/legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	2480	597	45,2	5,0	30,3	1,4	14,8	2,5
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim caramelo ou fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião e aboborinha	401	95	2,1	0,3	13,9	1,3	4,5	0,3
Prato	Febras de porco de cebolada c/arroz branco e feijão preto ¹²	1920	456	10,4	2,3	61,6	1,0	27,3	0,7
Vegetariana	Estufadinho de feijão preto, tomate, cenoura e arroz branco	1581	374	6,9	0,9	65,4	1,2	11,5	0,7
Legumes	Juliana de repolho, cenoura e coentros)	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Sobremesa		373	88	0,7	0,0	17,6	17,6	0,6	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.66 24/08/2023 16:39



ESCOLAS C. M. SEIXAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 25 a 29 de dezembro de 2023
ALMOÇO

Segunda

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Sopa	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Bolonhesa de vitela (esparguete, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3}	1350	322	13,4	4,3	31,8	1,7	17,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, tomate, Cenoura e orégãos) ^{1,6,10,11}	644	153	3,5	0,4	20,9	0,6	8,5	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	2,9	4,1	0,3
Prato	Pescada cozida com batata e legumes salteados (brócolos, cenoura às rodelas e feijão-verde) ⁴	1466	347	6,5	1,0	44,7	3,6	25,2	0,8
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com batata e legumes salteados (brócolos, cenoura às rodelas e feijão-verde) ¹²	1657	394	9,6	1,3	60,2	4,6	12,1	0,3
Salada	Legumes salteados (brócolos, cenoura às rodelas e feijão-verde)	229	56	5,1	0,7	1,2	0,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Canja de galinha com hotelã ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa 1	Juliana de couve coração e coentros ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com cenoura e milho	1079	256	6,9	1,5	33,1	0,9	14,9	0,4
Vegetariana	Cogumelos salteados arroz de cenoura e milho	937	223	7,7	1,1	33,0	0,5	4,5	0,7
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ^{7,12}	275	65	2,1	0,3	9,7	1,2	1,4	0,2
Prato	Salada mediterrânica de cavala (ervilhas, cenoura, tomate, batata, ovo e salsa) ^{3,4,6}	1356	322	10,7	1,8	35,7	2,4	19,5	0,6
Vegetariana	Salada mediterrânica de ervilhas (ervilhas, cenoura, tomate, batata e salsa)	758	179	2,1	0,3	33,3	2,5	5,1	0,3
Salada	Alface ripada e cenoura	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sobremesa		74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sobremesa		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.1.66 24/08/2023 16:39