

**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário  
**ALMOÇO - Semana de 18 a 22 novembro de 2024**



### 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	Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	819	196	4,4	0,7	29,7	1,4	8,5	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com soja <sup>1,6,8,11</sup>	858	204	7,4	1,1	25,8	1,7	7,1	0,1
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>1,3,5,6,7,8</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 feijão verde e cenoura	144	34	0,5	0,1	5,2	2,5	1,1	0,3
Prato	Febras de porco de cebolada e tomate com massa penne <sup>1,3,6,10</sup>	465	112	6,3	1,6	3,1	0,8	10,1	0,3
Vegetariana	Tofu de cebolada e tomate com massa penne <sup>1,3,6,10</sup>	326	78	4,9	3,6	2,9	0,8	5,3	0,2
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>1,3,5,6,7,8</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	Abrótea assada no forno com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	311	74	2,1	0,3	6,5	1,5	6,3	0,4
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>1,3,5,6,7,8</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	Arroz xau-xau (frango desfiado, ovo mexido, cenoura e milho) <sup>3</sup>	749	178	5,9	1,2	20,6	0,8	10,3	0,3
Vegetariana	Arroz com salsichas vegetarianas (tofu/seitan), milho e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1256	302	19,6	2,0	20,3	0,5	10,1	1,2
Salada	Alface, pepino e tomate	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</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	Salmão estufado com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados <sup>1,3,4,6,10</sup>	483	116	8,7	1,6	2,8	1,2	5,9	0,2
Vegetariana	Guisado de grão com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados <sup>1,3,6,10</sup>	256	61	2,5	0,4	5,7	1,5	2,8	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e curgete salteados	242	58	4,5	0,6	2,3	2,0	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>1,3,5,6,7,8</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

**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**ALMOÇO - Semana de 25 a 29 de novembro de 2024**



**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	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	619	147	5,9	0,4	12,5	1,1	10,9	0,3
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, cebola e tomate	80	20	0,3	0,0	2,3	2,2	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>1,3,5,6,7,8</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 <sup>1,6,8,11</sup>	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	Bolonhesa de soja <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	559	135	8,4	1,2	6,8	1,7	6,5	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	100	24	0,3	0,0	2,6	2,2	1,5	0,4
Sobremesa	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

**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	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco <sup>7</sup>	697	166	6,2	2,2	15,3	0,4	11,7	0,2
Vegetariana	Strogonoff de feijão branco e cogumelos com arroz branco <sup>6</sup>	893	213	5,5	0,8	31,3	1,1	8,5	0,1
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>1,3,5,6,7,8</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 e abrótea) com cenoura, tomate, ervilhas, aromatizado com coentros <sup>1,3,4,6,10</sup>	416	100	4,6	0,7	3,6	0,6	10,7	0,5
Vegetariana	Massinha (cotovelos) de seitan com coentros e legumes salteados (cenoura, tomate e ervilhas) <sup>1,3,6,10</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>1,3,5,6,7,8</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	Carne de vaca estufada com pimento com arroz de tomate	579	138	6,6	2,1	11,5	1,4	7,5	0,1
Vegetariana	Soja estufada com pimento com arroz de tomate <sup>1,6,8,11</sup>	469	112	3,8	0,6	14,2	2,0	3,9	0,1
Salada	Alface, couve roxa e cebola	102	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,8	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>1,3,5,6,7,8</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

**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
**2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário**  
**ALMOÇO - Semana de 02 a 06 de dezembro de 2024**



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 <sup>7,12</sup>	168	40	0,5	0,1	6,7	2,5	1,1	0,3
Prato	Calamares no forno com massa espiral <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,14</sup>	881	211	11,7	1,6	21,3	1,7	4,8	0,9
Vegetariana	Tofu de cebolada com massa espiral <sup>1,3,6,10</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>1,3,5,6,7,8</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 peixe <sup>4</sup>	218	51	0,4	0,0	4,7	1,8	6,6	0,5
Sopa 2	Sopa de espinafres	148	35	0,8	0,1	4,8	1,5	1,4	0,2
Prato	Ovos mexidos com arroz de feijão catarino <sup>3</sup>	1013	242	11,2	2,2	25,7	0,3	9,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão catarino com legumes no forno (abóbora, couve-flor e milho)	959	228	4,0	0,6	38,3	0,6	7,7	0,1
Salada	Alface, beterraba e cenoura	87	20	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</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 <sup>4</sup>	303	72	1,7	0,2	6,8	1,2	6,8	0,3
Vegetariana	Estufado de grão com salsichas de soja, batata e legumes cozidos <sup>6,9</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
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>1,3,5,6,7,8</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	Juliana de legumes (couve-lombarda, cenoura e nabo)	136	33	0,4	0,0	4,7	2,2	1,2	0,3
Prato	Pernas de frango assadas com limão e arroz de ervilhas	772	184	5,4	0,9	20,0	0,4	12,2	0,2
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas	397	94	2,2	0,4	12,9	1,2	3,9	0,1
Salada	Alface, cebola e tomate	80	20	0,3	0,0	2,3	2,2	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>1,3,5,6,7,8</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 penne e legumes salteados <sup>1,3,4,6,10</sup>	402	96	7,0	0,6	3,0	1,3	7,6	0,4
Vegetariana	Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa penne e legumes salteados <sup>1,3,6,10</sup>	218	52	2,1	0,3	4,3	1,5	2,6	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e curgete salteados	242	58	4,5	0,6	2,3	2,0	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>1,3,5,6,7,8</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 contém 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

**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário  
**ALMOÇO - Semana de 09 a 13 de dezembro de 2024**



**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	Chili (carne de vaca, feijão encarnado, pimento, milho) com arroz branco	995	237	8,9	2,8	26,9	1,3	10,8	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (cenoura, tomate, soja, pimento, milho, feijão encarnado) com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	1131	269	4,2	0,5	41,6	0,7	12,9	0,1
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>1,3,5,6,7,8</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	Salmão cozido com molho de limão e coentros, batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	551	132	8,7	1,6	6,3	1,2	6,2	0,2
Vegetariana	Alho francês à Brás (batata palha, alho francês, cenoura, lentilhas) <sup>1,6,8,11</sup>	260	62	2,6	0,4	5,6	1,8	3,0	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	100	24	0,3	0,0	2,6	2,2	1,5	0,4
Sobremesa	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

**Quarta-Feira**

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve-lombarda e cenoura	139	33	0,4	0,0	4,9	2,1	1,4	0,3
Prato	Febras de porco de cebolada e tomate com esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	465	112	6,3	1,6	3,1	0,8	10,1	0,3
Vegetariana	Feijão manteiga de cebolada e tomate com esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	654	156	4,3	0,6	17,4	1,8	8,0	0,5
Salada	Alface, beterraba e milho	620	146	1,8	0,3	27,1	1,6	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</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 couve-flor e feijão branco	158	37	0,5	0,1	5,7	2,1	1,5	0,3
Prato	Paloco com natas <sup>4,5,6,7</sup>	650	156	9,9	2,7	9,0	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Seitan com natas <sup>1,5,6,7</sup>	743	178	10,7	2,8	11,0	1,1	9,0	0,3
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	102	24	0,1	0,0	3,0	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás <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>1,3,5,6,7,8</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	Caldo verde	139	33	0,4	0,1	4,7	2,4	1,5	0,3
Prato	Massa à salsicheiro (massa espiral, cenoura, ervilhas, peru, frango e salsichas) <sup>1,3,6,7,10</sup>	416	100	5,0	1,1	4,3	1,2	8,4	0,3
Vegetariana	Beringela com tofu (cenoura, milho e massa espiral) <sup>1,3,6,10</sup>	391	93	4,1	2,8	8,5	1,1	4,9	0,2
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>1,3,5,6,7,8</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

**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário  
**ALMOÇO - Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024**



**Segunda-Feira**

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de ervilhas e coentros	158	37	0,5	0,1	5,5	2,3	1,6	0,3
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	762	182	4,1	0,7	28,2	1,8	7,4	0,4
Vegetariana	Curgete recheada com lentilhas, cenoura e cebola no forno com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	472	112	2,6	0,4	17,4	1,5	3,7	0,2
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>1,3,5,6,7,8</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 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 esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	262	63	2,4	0,4	3,7	1,6	5,5	0,2
Vegetariana	Lasanha de legumes <sup>1,3,6,8,10</sup>	251	60	2,4	0,4	6,5	1,9	2,3	0,2
Salada	Alface, cenoura e cebola	81	19	0,1	0,0	2,4	2,1	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,5,6,7,8</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 à lavrador (feijão vermelho, macarrão, abóbora, couve lombardo e cenoura) <sup>1,3,6,10</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>1,3,5,6,7,8</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 cenoura	149	35	0,5	0,1	5,6	2,4	1,2	0,3
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, lombardo) <sup>1,3,6,10</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>1,3,6,10</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>1,3,5,6,7,8</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 feijão branco com espinafres	181	43	0,7	0,0	6,3	1,8	1,7	0,4
Prato	Empadão de atum com arroz <sup>4</sup>	795	189	10,0	0,8	17,5	1,1	10,9	0,6
Vegetariana	Pizza vegetariana <sup>1,7</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>1,3,5,6,7,8</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