

**ESCOLAS C. M. SETÚBAL**  
**Refeitório Escolar - Almoço**  
**Semana de 03 a 07 de fevereiro de 2025**



**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (cenoura, couve-coração e alho francês)	384	91	2,1	0,3	14,7	1,6	2,4	0,2
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> Salada de alface e cenoura	1217	289	3,1	0,6	51,3	2,3	12,9	0,6
Vegetariana	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura e milho Salada de alface e cenoura	931	221	5,7	0,8	36,1	1,0	5,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Terça-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Frango assado no forno com molho de laranja e massa fusilli tricolor <sup>1,3</sup> Legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>1,2</sup>	2079	495	18,1	2,9	46,1	4,5	32,0	0,7
Vegetariana	Seitan no forno com molho de laranja e massa fusilli tricolor <sup>1,3</sup> Legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>1,6,12</sup>	1665	396	13,9	2,2	47,5	4,9	17,5	0,9
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Quarta-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres e feijão-branco	431	102	2,2	0,3	16,1	1,3	3,1	0,3
Prato	Paloco à Brás com legumes (alho francês, cenoura e curgete) Salada de alface, pepino e couve roxa <sup>3,4</sup>	1816	436	28,9	4,2	21,3	1,6	20,6	2,1
Vegetariana	Tofu à Brás com legumes (alho francês, cenoura e curgete) Salada de alface, pepino e couve roxa <sup>1,3,6</sup>	2270	546	39,3	5,3	30,3	1,3	14,9	1,3
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 1	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

**Quinta-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabiça e couve-flor	371	88	2,1	0,3	14,5	1,3	2,1	0,2
Prato	Bolonhesa de vitela com esparguete <sup>1,3</sup> Salada de alface, pepino e couve roxa	1352	322	13,4	4,3	31,7	1,6	17,9	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete <sup>1,3,6,10,11</sup> Salada de alface, pepino e couve roxa	1178	279	4,3	0,6	46,4	2,2	12,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	373	88	0,7	0,0	17,6	17,6	0,6	0,0

**Sexta-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-verde	260	62	2,1	0,3	8,7	0,5	1,4	0,2
Prato	Empadão de atum com arroz branco e quinoa <sup>4</sup>	1466	350	14,7	5,3	35,3	0,7	18,6	0,4
Vegetariana	Empadão de soja com arroz branco e quinoa	1906	452	7,2	1,1	81,0	1,0	13,9	0,5
Sobremesa	Salada de tomate, alface e coentros	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

**Informação de alergénios:**



1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremço ou produtos à base de tremço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

**Declaração nutricional:**

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

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.

**ESCOLAS C. M. SETÚBAL**  
**Refeitório Escolar - Almoço**  
**Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda-feira</b>									
Sopa	Creme de cenoura e coentros	363	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz de cenoura e milho <sup>1,6,12</sup>	1243	296	9,4	0,8	36,9	1,1	15,0	0,5
Vegetariana	Salada de tomate, pepino e cenoura								
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz de cenoura e milho <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>	1412	337	11,3	2,2	38,2	3,3	16,0	1,4
Sobremesa	Salada de tomate, pepino e cenoura								
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Terça-feira</b>									
Sopa	Curgete, cenoura e couve coração	382	91	2,1	0,3	14,8	1,9	2,2	0,2
Prato	Salada de grão com atum, ovo, massa cotovelinhos e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão-verde) <sup>1,3,4,12</sup>	1623	386	12,9	2,4	45,8	2,0	19,8	0,9
Vegetariana	Salada de grão com massa cotovelinhos e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde) <sup>1,3,12</sup>	1199	284	5,8	0,8	45,8	2,0	10,2	0,4
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quarta-feira</b>									
Sopa	Nabiça e alho francês	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Arroz de coelho com feijão manteiga (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate e salsa)	1407	334	6,7	1,6	41,7	2,1	23,6	0,6
Vegetariana	Salada de alface, tomate e cenoura								
Vegetariana	Estufado de feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate e salsa) com arroz branco	944	225	5,6	0,8	30,9	1,9	8,6	0,4
Sobremesa	Salada de alface, tomate e cenoura								
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quinta-feira</b>									
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco	434	103	2,1	0,3	16,4	1,5	3,3	0,2
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e brócolos) <sup>4</sup>	1329	313	2,5	0,3	44,6	3,8	26,5	1,2
Vegetariana	Jardineira de tofu com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e brócolos) <sup>1,6</sup>	2049	485	8,8	1,7	77,2	7,3	19,7	1,1
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Sexta-feira</b>									
Sopa	Cenoura, couve portuguesa, nabo e salsa	271	64	2,1	0,3	9,2	1,5	1,5	0,2
Prato	Chili (carne de vaca, feijão encarnado, tomate, pimento, cenoura e milho) com arroz branco <sup>12</sup>	1402	334	6,6	1,9	47,5	1,7	20,5	1,6
Vegetariana	Salada de couve coração ripada, alface e cenoura								
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, tomate, pimento, cenoura e milho) com arroz branco <sup>9,10,11</sup>	1252	298	4,2	0,5	52,4	2,6	11,4	0,5
Sobremesa	Salada de couve coração ripada, alface e cenoura	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3

**Informação de alergénios:**



1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfite em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremeço ou produtos à base de tremeço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

**Declaração nutricional:**

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

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.

**ESCOLAS C. M. SETÚBAL**  
**Refeitório Escolar - Almoço**  
**Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025**



**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	371	88	2,1	0,3	14,5	1,3	2,1	0,2
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de feijão manteiga <sup>1,3,4,7</sup>	1197	284	5,6	0,8	47,4	2,5	9,1	0,7
Vegetariana	Arroz de feijão manteiga e feijão verde Salada de cenoura, tomate e pepino	814	193	4,3	0,3	34,6	0,7	5,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Terça-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde e coentros	367	87	2,1	0,3	14,1	1,2	2,2	0,2
Prato	Jardineira de frango com batata e legumes cozidos (abóbora, feijão verde, ervilhas e salsa) <sup>6,12</sup>	1353	321	9,2	2,4	35,6	2,6	23,0	1,0
Vegetariana	Jardineira de cogumelos com batata e legumes cozidos (abóbora, feijão verde, ervilhas e salsa) <sup>1,6</sup>	830	197	3,3	0,5	33,6	3,7	5,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

**Quarta-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão branco e nabijas	456	108	2,3	0,3	16,4	1,6	3,7	0,3
Prato	Empadão de salmão com arroz branco e quinoa <sup>4,7</sup> Salada de alface, cenoura e couve roxa	1746	417	23,1	5,3	32,9	1,2	18,6	0,5
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz branco e quinoa <sup>1,6,10,11</sup> Salada de alface, cenoura e couve roxa	1646	389	5,6	0,7	68,3	2,6	14,5	0,5
Sobremesa	Pudim de baunilha <sup>7</sup>	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Quinta-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de couve coração e alho-francês	273	65	2,1	0,3	9,4	1,3	1,4	0,2
Prato	Perna de peru estufada com legumes (tomate, cenoura, alho francês) e esparguete <sup>1,3</sup> Salada de alface, cenoura e milho	2012	478	17,3	4,6	44,8	3,4	34,6	0,8
Vegetariana	Estufado de soja e ervilhas com legumes (tomate, cenoura, alho francês) e esparguete <sup>1,3,6</sup> Salada de alface, cenoura e milho	1831	433	5,9	0,9	59,8	3,1	30,4	0,4
Sobremesa 1	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Sexta-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Bacalhau fresco à Brás com legumes (alho francês, cenoura e curgete) <sup>3,4</sup> Salada de alface, pepino e tomate	2154	516	31,6	3,4	34,4	1,2	21,3	1,2
Vegetariana	Tofu à Brás com legumes (alho francês, cenoura e curgete) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup> Salada de alface, pepino e tomate	2363	569	42,1	4,5	30,1	1,2	14,8	2,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

**Informação de alergénios:**



1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremeço ou produtos à base de tremeço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

**Declaração nutricional:**

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

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.

**ESCOLAS C. M. SETÚBAL**  
**Refeitório Escolar - Almoço**  
**Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025**



**Segunda-feira**

		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	Rolo de carne de peru no forno e esparguete <sup>1,3,6,12</sup> Salada de cenoura e couve roxa	1876	447	17,0	6,3	51,4	4,0	20,6	1,5
Vegetariana	Grão estufado com cenoura em molho de tomate e esparguete <sup>1,3</sup> Salada de cenoura e couve roxa	1202	285	5,4	0,8	45,7	3,8	10,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Terça-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (cenoura, couve-coração e alho francês)	384	91	2,1	0,3	14,7	1,6	2,4	0,2
Prato	Salada russa (batata, ervilhas, cenoura, atum e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	1256	298	10,5	2,0	31,2	2,1	18,3	1,1
Vegetariana	Salada de batata, ervilhas, feijão encarnado e cenoura	1071	254	0,4	0,0	49,4	3,0	11,4	0,7
Hortícolas	Alface ripada, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Quarta-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com hortelã <sup>1,3</sup>	240	57	0,5	0,1	7,6	0,3	16,4	0,2
Sopa	Feijão verde e coentros	367	87	2,1	0,3	14,1	1,2	2,2	0,2
Prato	Massa campestre de porco (macarronete, feijão manteiga, rojões de porco, cenoura, feijão-verde, lombardo e salsa) <sup>1,3</sup>	1470	349	10,6	2,7	36,3	0,9	25,1	0,4
Vegetariana	Massa campestre vegetariana (macarronete, feijão manteiga, cogumelos, cenoura, feijão-verde, lombardo e salsa) <sup>1</sup>	1300	308	4,8	0,9	52,5	3,9	11,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Quinta-feira**

		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	370	88	2,4	0,3	13,2	1,0	2,6	0,3
Prato	Escamudo cozido com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e brócolos) <sup>12</sup>	1307	308	1,6	0,3	45,2	4,2	25,6	1,0
Vegetariana	Jardineira de lentilhas com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e brócolos) <sup>1,9,10,12</sup>	1360	322	4,1	0,5	52,3	3,6	15,1	0,3
Sobremesa	Gelatina de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

**Sexta-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Arroz xau-xau (arroz, cenoura, ervilhas, ovo, frango desfiado e salsichas) <sup>1,3,6,7,9,10</sup> Salada mista (alface, tomate e pepino)	800	190	4,8	1,0	28,6	0,8	7,2	1,2
Vegetariana	Arroz xau-xau vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) <sup>6</sup> Salada mista (alface, tomate e pepino)	662	222	8,7	1,1	29,5	1,0	5,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Informação de alergénios:**



1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rijá, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremço ou produtos à base de tremço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

**Declaração nutricional:**

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.  
 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.