

ESCOLAS C. M. SETÚBAL

Refeitório Escolar – Almoço

Semana de 05 a 09 de maio de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de couve-flor e cenoura	210	50	1,2	0,2	8,2	0,7	1,2	0,1
Prato	Bolonhesa de carne (vitela) com salada de alface, tomate e cenoura ^{1,3}	930	222	9,2	2,9	21,9	1,2	12,3	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e salada de alface, tomate e cenoura ^{1,3,6,10,11,12}	857	203	3,2	0,5	33,3	1,7	8,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete, alho-francês e abóbora	330	78	1,8	0,3	12,2	1,1	2,7	0,2
Prato	Paloco com natas e salada de alface, tomate e pepino ^{4,5,6,7}	521	125	5,4	1,1	11,9	0,6	7,2	0,7
Vegetariana	Seitan com natas e salada de alface, tomate e pepino ^{1,6,7}	445	106	3,7	2,2	3,4	1,5	13,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão catarino com couve lombardo	238	57	1,2	0,2	9,2	0,7	1,8	0,1
Prato	Bifinhos de porco de cebolada e tomate com massa penne e salada de alface, cenoura e beterraba ^{1,6,10}	776	184	4,7	1,3	20,3	1,3	15,0	0,3
Vegetariana	Tofu de cebolada e tomate com massa penne e salada de alface, cenoura e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1074	256	10,4	1,5	30,7	1,9	9,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde, cenoura e coentros	207	49	1,5	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Peixe escamudo cozido com batata e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e cenoura) ⁴	299	70	0,4	0,0	8,0	0,7	8,2	0,5
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e cenoura) ¹²	860	204	6,0	0,9	25,3	0,8	10,9	0,3
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	218	52	0,7	0,1	9,2	1,0	1,4	0,1
Prato	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, peru, frango e salsichas) com salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,6,7,9,10}	700	166	5,2	1,3	19,1	0,9	10,2	0,7
Vegetariana	Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos, e salsichas de soja) com salada de alface, cenoura e couve roxa ⁶	618	198	6,7	0,8	28,8	0,8	4,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Informação de alérgenos:



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 12 a 16 de maio de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês com curgete	356	84	2,0	0,3	13,7	1,2	2,1	0,2
Prato	Filete de cavala em molho de tomate com massa fusilli e legumes salteados (cenoura, feijão-verde, ervilhas e salsa) ^{1,3,4}	964	230	9,6	2,1	23,5	1,0	11,8	0,4
Vegetariana	Guisado de ervilhas com massa fusilli e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e salsa) ^{1,3}	1052	250	7,0	1,2	38,8	1,6	6,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Sopa 1	Creme de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Frango corado no forno com arroz branco e feijão preto com salada de alface, cenoura, cebola e coentros ¹²	702	167	5,0	0,9	13,3	0,4	15,3	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão preto malandrinho (feijão preto, tomate, pimento, Cenoura e salsa) com salada de alface, cenoura, cebola e coentros	898	213	2,7	0,4	40,6	1,2	4,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	240	57	1,2	0,2	9,0	0,8	1,7	0,1
Prato	Bacalhau fresco com cebolada, batata e legumes cozidos (brócolos, cenoura, ervilhas e couve-flor) ⁴	352	84	1,7	0,2	9,1	0,9	7,5	0,3
Vegetariana	Guisado de feijão manteiga com cebolada, tomate, ervas aromáticas, batata cozida e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor) ^{1,10,12}	568	135	2,6	0,3	19,6	1,0	6,0	0,4
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete, cenoura e couve-coração ^{7,12}	178	42	1,4	0,2	6,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Chilli (carne de vaca, feijão encarnado, pimento vermelho e verde, milho) com arroz branco com salada de alface, pepino e tomate ¹²	805	192	3,8	1,1	27,3	0,6	11,8	0,8
Vegetariana	Chili vegetariano (cenoura, tomate, pimentos, milho, feijão encarnado) com arroz branco com salada de alface, pepino e tomate	624	149	2,8	0,3	24,6	1,7	5,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e espinafres	207	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,2
Prato	Massinha de peixe (pescada, tintureira e delícias do mar) com cenoura, tomate, ervilhas e aromatizada com coentros ^{1,2,3,4,6,10,12}	701	166	3,4	0,5	20,4	0,9	12,5	0,3
Vegetariana	Massinha de seitan com legumes salteados (cenoura, tomate, ervilhas e coentros) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	966	230	8,3	1,0	25,3	1,4	12,5	1,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	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. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 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 19 a 23 de maio de 2025

Segunda		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com brócolos	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete e salada de alface, tomate e milho ^{1,3,6,12}	900	214	8,2	3,0	24,4	1,5	10,0	0,7
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e cogumelos com esparguete e salada de alface, tomate e milho ^{1,3,6,10,11,12}	1054	249	3,4	0,5	44,0	1,9	9,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco com espinafres	240	57	1,2	0,2	9,0	0,7	1,7	0,2
Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo, cenoura e ervilhas com salada de alface e tomate ^{3,4}	602	143	3,3	0,6	18,7	0,9	8,4	0,5
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas com salada de alface e tomate	550	130	3,9	0,4	16,1	0,8	7,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura com couve-galega ¹	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,2
Prato	Febras de cebolada e tomate com massa penne e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,6,10}	776	184	4,7	1,3	20,3	1,3	15,0	0,3
Vegetariana	Feijão manteiga de cebolada e tomate com massa penne e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,6,10}	1214	288	4,4	0,9	45,5	2,0	12,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	372	88	2,1	0,3	14,4	1,4	2,2	0,2
Prato	Pescada estufada com cebolada e tomate com batata, brócolos, cenoura e feijão-verde ⁴	389	92	2,7	0,4	7,5	0,7	9,4	0,3
Vegetariana	Grão estufado com cebolada e tomate com batata, brócolos, cenoura e feijão-verde	600	143	3,3	0,4	21,3	1,5	5,5	0,4
Sobremesa	Pudim flan ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (cenoura, couve-coração, alho-francês e nabo) ^{7,12}	173	41	1,3	0,2	5,9	0,8	0,9	0,1
Prato	Pernas de frango assadas com limão, arroz branco e salada de alface, milho e cenoura ¹²	626	149	5,4	0,9	9,0	0,4	14,5	0,4
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas e salada de alface, milho e cenoura	745	177	2,5	0,4	32,7	0,5	4,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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.

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

ESCOLAS C. M. SETÚBAL Refeitório Escolar - Almoço Semana de 26 a 30 de maio de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Nabo, alho-francês e curgete	322	76	1,8	0,3	12,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Bolonesa de atum com salada de alface, tomate, cenoura e coentros ^{1,3,4}	867	206	7,1	1,1	23,9	1,7	10,8	0,8
Vegetariana	Bolonesa de lentilhas com salada de alface, tomate, cenoura e coentros ^{1,3,6,10,11,12}	1021	241	3,7	0,5	40,3	2,0	10,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco	239	57	1,1	0,2	9,0	0,9	1,9	0,1
Prato	Perna de peru estufada com alecrim, alho-francês, arroz branco e salada de alface, milho e couve-roxa	621	148	7,3	1,9	7,6	0,3	12,8	0,3
Vegetariana	Estufado de grão com salsicha de soja, alho-francês, cenoura, arroz branco e salada de alface, milho e couve-roxa ⁶	803	240	9,9	1,2	27,9	1,0	7,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Alho-francês, curgete e cenoura	330	78	1,8	0,3	12,2	1,1	2,7	0,2
Prato	Bacalhau fresco no forno com cebolada, batata e legumes salteados (brócolos, cenoura e feijão-verde) ⁴	425	101	3,7	0,5	9,1	0,8	7,4	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata e legumes salteados (brócolos, cenoura e feijão-verde) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	633	152	7,9	1,0	11,3	1,0	7,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Lavrador (feijão vermelho, abóbora, couve lombardo e nabo)	402	95	1,1	0,1	17,1	1,2	3,6	0,1
Prato	Carne de porco com macarronete e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e juliana de couve coração) ^{1,3,6,10}	773	184	7,7	2,2	16,9	0,8	11,4	0,5
Vegetariana	Macarronete com feijão manteiga estufado com legumes (cenoura, feijão-verde e juliana de couve-coração) ^{1,3,6,10}	928	220	3,8	0,5	33,6	1,2	9,6	0,7
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	891	210	2,7	1,3	41,8	17,9	4,4	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	240	57	1,2	0,2	9,0	0,8	1,7	0,1
Prato	Pescada à brás com salsa e salada de alface, cebola, milho e tomate ^{3,4}	1058	262	17,0	1,6	16,0	0,5	10,2	0,3
Vegetariana	Alho-francês e tofu à brás com salsa e salada de alface, cebola, milho e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	939	226	15,9	2,2	11,9	0,5	7,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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.

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

ESCOLAS C. M. SETÚBAL Refeitório Escolar - Almoço Semana de 02 a 06 de junho de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas com coentros ^{7,12}	192	46	1,4	0,2	6,4	0,7	1,2	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com cogumelos e salada de alface, cenoura e tomate	687	163	4,3	1,0	21,0	0,6	9,5	0,4
Vegetariana	Arroz malandrinho de feijão manteiga com cogumelos e salada de alface, cenoura e tomate	840	199	2,6	0,4	37,3	0,5	5,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Salmão lascado com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura e ervilhas) ^{1,2,3,4,10,12,14}	875	209	11,6	2,2	15,2	1,2	10,0	0,4
Vegetariana	Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete) ^{1,3,10,12}	499	118	2,4	0,4	19,0	1,3	4,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura com hortelã	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Chilli (carne de vaca, feijão encarnado, pimento vermelho e verde, milho) com arroz branco com salada de alface, pepino e tomate ¹²	805	192	3,8	1,1	27,3	0,6	11,8	0,8
Vegetariana	Chili vegetariano (cenoura, tomate, pimentos, milho, feijão encarnado) com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate	624	149	2,8	0,3	24,6	1,7	5,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Abóbora e feijão-verde	219	52	1,4	0,1	7,1	0,7	2,8	0,1
Prato	Pescada cozida com batata, ovo cozido e legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor e feijão-verde) ^{3,4}	368	88	3,8	0,8	0,5	0,2	13,2	0,5
Vegetariana	Meia desfeita de alho-francês (grão, batata e curgete) com salada de alface, milho e tomate ¹²	618	147	3,1	0,4	21,9	1,4	5,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Sopa 1	Creme de curgete e cenoura ^{7,12}	122	29	1,4	0,2	2,7	0,3	0,8	0,1
Prato	Arroz xau-xau (frango desfiado, ovo mexido, cenoura, ervilhas e milho) com salada de alface, pepino e tomate ³	618	147	5,3	1,2	12,7	0,7	11,5	0,4
Vegetariana	Estufado de ervilhas (tomate, feijão-verde e milho) com arroz e salada de alface, pepino e tomate	587	140	6,5	0,7	17,7	0,7	3,8	0,5
Sobremesa	Gelatina de pêssego com pedaços de fruta ^{1,3,6,7,8,12}	440	104	0,3	0,0	22,9	22,8	2,5	0,8
Sobremesa 1	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 sulfatos 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 09 a 13 de junho de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor, curgete e cenoura	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	944	225	8,8	1,4	26,0	0,5	9,8	0,3
Vegetariana	Panado de tofu no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1319	315	13,4	2,1	42,1	0,8	5,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	FERIADO								
Prato									
Vegetariana									

Sobremesa

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete, abóbora e alho-francês	330	78	1,8	0,3	12,2	1,1	2,7	0,2
Prato	Lombo de porco assado com esparguete e salada de alface, cenoura e milho ^{1,3}	1013	241	9,3	2,6	25,4	1,2	13,2	0,3
Vegetariana	Guisado de feijão preto com tomate, esparguete e salada de alface, cenoura e milho ^{1,3}	1262	298	5,1	0,7	50,5	1,6	11,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e grão-de-bico	281	67	1,4	0,2	10,7	0,9	2,1	0,1
Prato	Atum com salada de feijão frade (batata, ovo, feijão-frade) e salada de alface e cenoura ralada ^{3,4}	628	149	3,5	0,6	19,5	0,8	8,8	0,5
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilhas e salada de alface e cenoura ralada	492	116	0,2	0,1	22,7	1,1	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (cenoura, couve-coração, alho-francês e nabo)	317	75	1,1	0,2	13,4	1,3	2,0	0,1
Prato	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco e salada de alface, rabanete e tomate ^{1,6,7}	642	153	5,8	1,8	15,4	0,8	9,1	0,5
Vegetariana	Strogonoff de feijão branco e cogumelos com arroz branco e salada de alface, rabanete e tomate	802	190	2,6	0,4	28,9	0,4	8,7	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sobremesa 1	Banana pequena	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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.