

**Câmara Municipal de Setúbal**  
**Refeitório Escolar - Almoço**  
**Semana de 02 a 03 de janeiro de 2025**



**Segunda-feira**

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato Padrão								
Prato Vegetariano								
Hortícolas								
Sobremesa								

**Terça-feira**

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato Padrão								
Prato Vegetariano								
Sobremesa								

**Quarta-feira**

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato Padrão								
Prato Vegetariano								
Hortícolas								
Sobremesa								
Sobremesa								

**Quinta-feira**

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato Padrão	787	187	6,4	0,9	21,9	2,0	9,7	0,8
Prato Vegetariano	920	217	3,4	0,5	36,3	2,3	9,2	0,2
Hortícolas	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	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	225	53	0,5	0,1	7,0	0,0	4,9	0,2
Prato Padrão	903	215	8,3	3,0	24,5	1,5	10,1	0,7
Prato Vegetariano	1059	250	3,4	0,5	44,2	1,8	9,4	0,3
Hortícolas	12	3	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0	0,0
Sobremesa	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.

**Câmara Municipal de Setúbal**  
**Refeitório Escolar - Almoço**  
**Semana de 06 a 10 de janeiro de 2025**



**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Creme de curgete e brócolos	268	64	2,1	0,3	9,0	1,0	1,6	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Bolonhesa atum (esparguete, atum, tomate, cenoura ralada e orégãos) <sup>1,3,4</sup>	787	187	6,4	0,9	21,9	2,0	9,7	0,8
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja (esparguete, soja fina, tomate, cenoura ralada e orégãos) <sup>1,3</sup>	920	217	3,4	0,5	36,3	2,3	9,2	0,2
<b>Horfícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Caldo-verde	260	62	2,1	0,3	8,7	0,5	1,4	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Empadão de vitela	1466	350	14,7	5,3	35,3	0,7	18,6	0,4
<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas com arroz branco e quinoa <sup>1,3,6,10,11</sup>	1906	452	7,2	1,1	81,0	1,0	13,9	0,5
<b>Horfícolas</b>	Salada de alface ripada e cenoura	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Nabiças	272	65	2,1	0,3	9,2	1,1	1,5	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Salada russa (batata, ervilhas, cenoura, pescada e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	1256	298	10,5	2,0	31,2	2,1	18,3	1,1
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de batata, ervilhas, feijão encarnado e cenoura	1071	254	0,4	0,0	49,4	3,0	11,4	0,7
<b>Horfícolas</b>	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
<b>Sobremesa</b>	Arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	919	217	2,7	1,3	43,2	18,4	4,5	0,2
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de batata-doce, curgete e coentros	342	81	2,1	0,3	14,2	3,9	0,8	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Massa campestre de peru (macarronete, grão, peru, cenoura, feijão-verde, lombardo e salsa) <sup>1,3</sup>	1470	349	10,6	2,7	36,3	0,9	25,1	0,4
<b>Prato Vegetariano</b>	Massa campestre vegetariana (grão, cogumelos, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela) <sup>1</sup>	1300	308	4,8	0,9	52,5	3,9	11,4	0,3
<b>Horfícolas</b>	Feijão-verde, cenoura e lombardo (integrados)	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

**Sexta-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Espinafres com grão-de-bico <sup>12</sup>	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Paloco com natas <sup>4,5,6,7</sup>	952	228	9,8	2,1	21,7	1,0	13,1	1,2
<b>Prato Vegetariano</b>	Seitan com natas <sup>1,6,7</sup>	469	112	3,9	1,8	6,3	1,5	11,9	0,8
<b>Horfícolas</b>	Salada de alface, cenoura e pepino	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
<b>Sobremesa</b>	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 sulfites 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.

**Câmara Municipal de Setúbal**  
**Refeitório Escolar - Almoço**  
**Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025**



**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas com coentros	289	69	2,1	0,3	9,5	1,2	1,9	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Hambúrguer de aves no forno com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	1343	319	7,0	0,5	45,8	1,9	17,1	0,4
<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de soja e legumes no forno com esparguete <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1512	359	8,9	2,0	47,0	4,1	18,2	1,3
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e pepino	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Curgete com feijão-verde	277	66	2,1	0,3	9,4	1,5	1,6	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Bacalhau fresco de cebola com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	1413	335	3,7	0,5	49,6	4,7	22,4	1,0
<b>Prato Vegetariano</b>	Guisado de ervilhas com cebola, tomate, ervas aromáticas, batata cozida e legumes cozidos	1295	308	8,2	1,2	47,8	3,9	7,9	0,5
<b>Hortícolas</b>	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, ervilhas e couve-flor)	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Agrião com cenoura	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Carne de porco assada com arroz de tomate salada de alface, pepino e pimentos	1471	351	15,7	4,3	32,6	0,9	19,0	0,5
<b>Prato Vegetariano</b>	Soja (grossa) estufada com arroz de tomate <sup>6</sup>	1548	367	5,7	0,8	48,1	1,0	26,7	0,4
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

**Quinta-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Creme de feijão manteiga e couve coração	333	79	2,2	0,3	11,3	1,4	2,4	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Massinha de peixe (pescada, tintureira, raia) com cenoura, tomate, ervilhas e coentros <sup>1,3,4</sup>	1802	426	8,0	1,2	46,9	1,0	39,8	1,5
<b>Prato Vegetariano</b>	Jardineira de seitan com macedónia e massa penne <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1372	327	11,8	1,4	35,9	2,0	17,7	1,7
<b>Sobremesa</b>	Gelatina de tutti-frutti <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Canja de galinha com hortelã <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
<b>Sopa 1</b>	Creme de abóbora	258	61	2,1	0,3	8,9	1,0	1,3	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Arroz xau-xau (frango desfiado, ovo mexido, cenoura, ervilhas e milho) <sup>3</sup>	792	188	4,5	0,8	28,8	0,8	7,3	1,1
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de feijão manteiga (tomate, feijão-verde e milho) com arroz	1250	297	6,6	1,0	51,5	1,1	6,3	0,4
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, pepino e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	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 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. 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.



Câmara Municipal de Setúbal  
Refeitório Escolar - Almoço  
Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025

**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes (cenoura, couve-coração e alho-francês)	291	69	2,1	0,3	9,8	1,7	1,7	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1176	279	5,6	0,8	46,8	2,4	8,8	0,6
<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu no forno com arroz de tomate <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1369	328	16,7	1,7	32,9	1,1	10,3	1,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cebola e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

**Terça-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Canja de galinha com hortelã <sup>1,3</sup>	240	57	0,5	0,1	7,6	0,3	16,4	0,2
<b>Sopa</b>	Espinafres	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Rolo de carne de peru assado no forno com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	1582	377	13,0	5,0	46,7	3,0	17,0	1,3
<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de soja e cogumelos assado no forno com arroz de cenoura, ervilhas e milho <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1356	323	9,3	1,9	38,7	3,2	16,4	1,3
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e feijão branco	320	76	2,1	0,3	11	0,9	2,2	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Escamudo cozido de cebolada, batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	1390	328	5,3	0,5	48,6	4,5	20,7	1,4
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de batata com feijão-frade e legumes cozidos	1016	240	2,3	0,1	43,3	4,2	10,7	0,9
<b>Hortícolas</b>	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor e feijão-verde)	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
<b>Sobremesa</b>	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

**Quinta-feira**

		Fruta da época	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Aveludado de cenoura	272	65	2,1	0,3	9,7	1,3	1,4	0,2	
<b>Prato Padrão</b>	Frango corado no forno com arroz branco e feijão preto <sup>12</sup>	2125	503	14,4	2,9	64,1	0,7	28,7	1,5	
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de feijão preto malandrinho (feijão preto, tomate, pimento, cenoura e salsa)	791	187	2,3	0,4	35,7	1,9	4,3	0,5	
<b>Sobremesa</b>	Salada de alface, couve roxa e pepino	12	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0	
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Couve lombardo e feijão encarnado	336	80	2,1	0,3	11,9	1,2	2,6	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Pescada à Brás com salsa <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	2162	519	33,4	11,9	33,3	0,9	20,8	0,8
<b>Prato Vegetariano</b>	Alho-francês e tofu à Brás com salsa <sup>1,3,6</sup>	1761	423	28,3	4,5	21,3	1,6	17,7	1,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, milho e tomate	13	2	0,0	0,0	0,9	0,4	0,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	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. 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.

**Câmara Municipal de Setúbal**  
**Refeitório Escolar - Almoço**  
**Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025**



**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Feijão-verde, cenoura e coentros	274	65	2,1	0,3	9,4	1,5	1,5	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Chili (carne de vaca, feijão, tomate, pimentos, cenoura e milho) com arroz branco	1417	337	6,7	1,9	48,0	1,7	20,6	1,6
<b>Prato Vegetariano</b>	Chili vegetariano (feijão, soja fina, tomate, pimentos, cenoura e milho) com arroz branco	1218	290	4,1	0,5	51,4	1,6	11,0	0,3
<b>Horfícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Abóbora, curgete, cenoura e espinafres	442	105	2,1	0,3	17,0	1,5	3,2	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Bacalhau fresco assado no forno, batata assada, brócolos, cenoura, e feijão-verde <sup>4</sup>	1457	346	8,6	1,3	45,5	9,2	18,8	0,8
<b>Prato Vegetariano</b>	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, alho-francês e feijão-verde)	802	190	3,2	0,5	33,0	3,5	5,2	0,3
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e agrião	279	66	2,1	0,3	9,2	1,3	1,9	0,2
<b>Prato Vegetariana</b>	Cubinhos de porco estufados com arroz de feijão manteiga	1591	379	15,8	4,3	37,5	0,8	20,6	0,6
<b>Prato Vegetariana</b>	Soja (grossa) estufada com arroz de feijão manteiga <sup>4</sup>	1603	380	5,7	0,8	49,9	0,9	27,5	0,4
<b>Horfícolas</b>	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Cenoura, couve portuguesa e nabo	271	64	2,1	0,3	9,2	1,5	1,5	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Salmão lascado com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados <sup>1,3,4</sup>	1916	459	28,5	5,2	29,8	2,3	19,6	0,5
<b>Prato Vegetariano</b>	Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados <sup>1,3</sup>	1022	244	9,1	1,4	32,6	2,3	6,4	0,4
<b>Horfícolas</b>	Legumes salteados (brócolos, cenoura, ervilhas e curgete)	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
<b>Sobremesa</b>	Pudim flan <sup>7</sup>	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	0,2
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de repolho e feijão catarino	333	79	2,2	0,3	11,3	1,4	2,4	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Perna de frango assado com limão e tomilho e arroz de ervilhas	1860	442	11,4	1,9	49,5	1,1	31,1	0,7
<b>Prato Vegetariano</b>	Seitan assado com limão e tomilho e arroz de ervilhas <sup>1,6,7</sup>	741	176	2,4	0,4	33,1	0,6	4,2	0,6
<b>Horfícolas</b>	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
<b>Sobremesa</b>	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 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. 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.