



ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Refeitório Escolar – Almoço
Dia 13 de setembro de 2024

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com salada de cenoura, pepino e tomate ^{1,3,4}	901	214	8,5	1,3	23,3	1,8	10,5	0,9
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com salada de cenoura, pepino e tomate ^{1,3,6,10,11}	1052	249	5,3	0,8	39,1	2,1	10,0	0,3
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 sulfites em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; 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 16 a 20 de setembro de 2024

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	181	43	1,4	0,2	6,2	0,7	0,9	0,2
Prato	1049	249	7,2	1,1	37,3	1,9	7,9	0,9
Vegetariana	383	91	1,7	0,3	14,0	0,5	4,3	0,2
Sobremesa	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	185	44	1,5	0,2	6,4	0,7	0,9	0,2
Prato	614	146	3,4	0,6	19,1	0,9	8,6	0,5
Vegetariana	593	141	4,3	0,5	17,4	0,7	8,1	0,3
Sobremesa	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	173	41	1,3	0,2	5,9	0,8	0,9	0,1
Prato	746	177	6,5	1,7	16,4	0,9	12,9	0,3
Vegetariana	968	269	8,0	1,0	38,1	1,8	9,1	0,6
Sobremesa	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	231	55	1,6	0,2	8,1	0,8	1,5	0,2
Prato	334	79	0,4	0,1	11,5	1,1	6,6	0,3
Vegetariana	430	102	3,2	0,4	13,8	1,2	3,5	0,4
Sobremesa	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sobremesa	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Sopa 1	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	828	197	5,9	1,6	19,8	0,4	13,7	0,2
Vegetariana	669	159	2,8	0,4	23,3	0,5	7,0	0,4
Sobremesa	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 sulfites 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 23 a 27 de setembro de 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de curgete com cenoura ^{7,12}	122	29	1,4	0,2	2,7	0,3	0,8	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	964	229	4,2	0,6	39,5	1,3	6,8	0,4
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,6,10,11}	1049	248	3,3	0,4	44,1	1,0	9,4	0,2
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 verde, cenoura e coentros ^{7,12}	181	43	1,4	0,2	6,2	0,7	0,9	0,2
Prato	Bifinhos de porco de cebolada e tomate, massa penne e salada de alface, milho e pepino ^{1,6}	779	185	4,8	1,3	20,2	1,1	15,1	0,3
Vegetariana	Tofu de cebolada e tomate com massa penne e salada de alface, milho e pepino ^{1,6}	837	199	6,5	1,5	24,2	1,5	10,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco e espinafres ^{7,12}	223	53	1,5	0,2	7,4	0,6	1,7	0,2
Prato	Pescada assada no forno com batata e legumes cozidos (brócolos, cenoura, feijão-verde) ⁴	386	92	2,9	0,4	7,2	0,7	8,9	0,4
Vegetariana	Estufado de ervilhas com batata cozida e legumes (brócolos, cenoura, curgete e feijão-verde)	384	91	2,6	0,3	13,8	1,2	2,8	0,4
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	10,1	2,9	0,2
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	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 e 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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho e feijão catarino ^{7,12}	220	52	1,4	0,2	7,4	0,6	1,6	0,2
Prato	Salmão lascado com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura e ervilhas) ^{1,3,4}	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}	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

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 30 de setembro a 4 de outubro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Nabo, alho-francês e curgete ^{7,12}	153	37	1,6	0,3	4,2	0,4	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3,6,12}	962	228	5,0	0,4	32,8	1,4	12,3	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de quinoa e cogumelos no forno com esparguete e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3,6,7,8,11,12}	974	231	5,7	0,9	36,2	2,4	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas e abóbora ^{1,6,7,10,11,12}	273	65	1,5	0,2	9,9	0,7	2,5	0,2
Prato	Bacalhau fresco com cebolada, batata e legumes cozidos (brócolos, cenoura, ervilhas e couve-flor) ⁴	324	77	1,4	0,2	8,7	0,9	6,7	0,3
Vegetariana	Guisado de ervilhas com cebola, tomate, ervas aromáticas, batata cozida e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor)	334	79	1,9	0,2	12,2	1,2	2,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Abóbora e feijão-verde ^{7,12}	179	43	1,3	0,2	6,4	0,7	0,9	0,1
Prato	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate ^{1,7}	656	156	6,0	1,8	15,8	0,6	9,3	0,5
Vegetariana	Strogonoff de feijão branco e cogumelos com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate	911	217	7,0	1,1	26,7	0,5	8,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Curgete e brócolos ^{7,12}	182	43	1,4	0,2	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Massinha de peixe (pescada, tintureira, raia, delícias do mar) com cenoura, tomate, ervilhas, aromatizada com coentros ^{1,2,3,4,6,12}	640	152	3,0	0,4	17,7	0,8	12,7	0,4
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	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco ^{7,12}	225	54	1,4	0,2	7,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Vitela estufada com arroz de tomate e salada de alface, pepino e pimentos	782	186	6,7	2,0	19,8	0,5	11,3	0,2
Vegetariana	Soja estufada com arroz de tomate e salada de alface, pepino e pimentos ⁶	1075	255	3,9	0,6	33,4	0,7	18,5	0,3
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 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.

ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 7 a 11 de outubro de 2024



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}	184	44	1,5	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, milho e couve-roxa ^{1,2,3,4,7,9,14}	637	151	3,1	0,5	20,1	0,5	10,0	0,4
Vegetariana	Tofu de cebolada com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, milho e couve-roxa ^{1,6}	746	178	6,2	1,2	22,1	0,7	7,2	0,4
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}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Sopa 1	Espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Rolo de carne (peru) assado no forno com esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3,6,12}	1019	242	9,4	2,9	27,9	1,6	10,7	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos assado no forno com esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3,6,7,9,10}	1011	240	5,9	1,3	31,4	2,7	12,1	0,9
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	Alho-francês, curgete e cenoura ^{7,12}	122	29	1,4	0,2	2,7	0,3	0,8	0,1
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão-verde) ⁴	332	79	0,9	0,1	7,9	0,5	9,6	0,4
Vegetariana	Estufado de grão com salsichas de soja, batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão-verde) ⁶	542	163	6,2	0,7	20,2	1,1	5,8	0,6
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	10,0	3,2	0,2
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	Juliana de legumes (couve-lombarda, cenoura 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 de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura ¹²	740	176	4,5	0,8	19,7	0,5	12,4	0,3
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura	733	174	2,3	0,4	32,7	0,6	4,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico com espinafres ^{7,12}	228	54	1,6	0,2	7,7	0,7	1,6	0,2
Prato	Atum com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura, ervilhas e curgete) ^{1,3,4}	784	186	4,6	0,7	23,7	1,7	11,2	1,0
Vegetariana	Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete) ^{1,3}	811	193	4,0	0,7	31,9	2,1	5,8	0,6
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 sulfite em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; 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 14 a 18 de outubro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora com coentros ^{7,12}	185	44	1,5	0,2	6,4	0,7	0,9	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	941	224	7,2	1,1	30,7	2,1	8,0	1,0
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz e salada de alface, tomate e cenoura ^{1,3,6,10,11}	417	99	1,8	0,3	15,6	0,6	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Curgete, cenoura e couve-coração	202	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Peixe escamudo cozido com batata e legumes (brócolos, couve-flor e cenoura) cozidos ⁴	299	70	0,4	0,0	8,0	0,7	8,2	0,5
Vegetariana	Salada de batata, ervilhas, feijão encarnado, brócolos, couve-flor e cenoura	417	99	0,5	0,0	18,7	1,2	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Couve-lombarda e cenoura ^{7,12}	179	42	1,4	0,2	6,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Febras de cebolada e tomate com massa penne e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,6}	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}	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									
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco ^{7,12}	225	54	1,4	0,2	7,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Paloco com natas e salada de alface, cenoura e tomate ^{4,5,6,7}	523	126	5,4	1,1	11,9	0,4	7,2	0,7
Vegetariana	Seitan com natas e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,6,7}	450	107	3,7	2,3	3,4	1,5	14,1	1,0
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	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Caldo verde ¹	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,2
Prato	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, peru, frango e salsichas) ^{1,6,7,9,10}	746	177	5,6	1,4	20,4	0,9	10,8	0,7
Vegetariana	Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos, e salsichas de soja) ⁶	676	217	7,5	0,9	31,7	0,7	4,9	1,0
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 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.

ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 21 a 25 de outubro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas e coentros ^{7,12}	192	46	1,4	0,2	6,4	0,7	1,2	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e milho e salada de alface, tomate, pepino e coentros ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	915	217	4,1	0,5	36,9	1,3	6,8	0,4
Vegetariana	Tofu de cebolada e tomate com arroz de cenoura e milho e salada de alface, tomate, pepino e coentros ^{1,6}	823	196	5,9	1,1	27,1	0,6	7,3	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-verde e abóbora ^{7,12}	179	43	1,3	0,2	6,4	0,7	0,9	0,1
Prato	Frango guisado com ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e esparguete ^{1,3}	699	166	3,4	0,6	21,6	1,2	11,5	0,4
Vegetariana	Guisado de ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e esparguete ^{1,3}	902	214	4,2	0,7	36,3	1,8	6,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lavrador (feijão vermelho, abóbora, couve lombardo e cenoura) ^{7,12}	211	50	1,3	0,2	7,6	0,7	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)	568	135	2,6	0,3	19,6	1,0	6,0	0,4
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	891	210	2,7	1,3	41,8	15,5	4,4	0,2
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 cenoura com hortelã ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, lombardo) ^{1,3}	821	195	5,9	1,5	20,2	1,0	14,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela) ^{1,6}	718	170	2,7	0,5	29,0	2,1	6,3	0,2
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	Feijão branco com espinafres ^{7,12}	223	53	1,5	0,2	7,4	0,6	1,7	0,2
Prato	Empadão de atum com arroz e salada de alface, milho e tomate ^{4,7}	984	234	8,7	2,1	26,5	0,5	12,0	1,0
Vegetariana	Empadão de soja e alho-francês com arroz e salada de alface, milho e tomate ^{6,7}	1043	247	3,6	0,9	34,7	0,7	17,8	0,2
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 sulfite em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; 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 28 de outubro a 1 de novembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Curgete e brócolos ^{7,12}	182	43	1,4	0,2	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete e salada de alface, cenoura e cebola ^{1,3,6,12}	894	213	8,2	3,0	24,4	1,6	9,8	0,7
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e cogumelos com esparguete e salada de alface, cenoura e cebola ^{1,3,6,10,11}	1049	248	3,3	0,5	44,0	1,9	9,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas e abóbora ^{1,6,7,10,11,12}	273	65	1,5	0,2	9,9	0,7	2,5	0,2
Prato	Bacalhau fresco gratinado com cenoura, espinafres, batata palha e salada de alface, tomate e milho ⁴	810	201	11,2	0,9	13,3	0,5	10,7	0,4
Vegetariana	Gratinado de soja com cenoura, espinafres, batata palha e salada de alface, tomate e milho ^{1,6,7}	624	148	2,7	1,0	18,7	1,0	11,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Abóbora com feijão encarnado ^{7,12}	222	53	1,4	0,2	8,3	0,7	1,6	0,2
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	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete ^{7,12}	122	29	1,4	0,2	2,7	0,3	0,8	0,1
Prato	Massinha de peixe (pescada, tintureira, pota, delícias do mar) com cenoura, tomate, ervilhas, aromatizada com coentros ^{1,2,3,4,6,12,14}	541	128	2,4	0,4	12,7	0,7	13,4	0,5
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	Gelatina de pêssego com pedaços de pêssego (lata) ^{1,3,6,7,8,12}	440	104	0,3	0,0	22,9	22,8	2,5	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									

Feriado

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 4 a 8 de novembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor, curgete com coentros ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,1	0,7	1,1	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	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	Chilli (carne de vaca, feijão encarnado, pimento vermelho e verde, milho) com arroz branco e 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 ^{9,10,11}	870	207	2,9	0,4	36,7	1,2	7,8	0,2
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	Grão-de-bico com couve-lombarda ^{7,12}	224	53	1,5	0,2	7,6	0,7	1,6	0,2
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	Salada de quinoa com legumes (brócolos, cenoura, feijão-verde e couve-flor) ^{1,6,11}	747	177	3,8	0,3	28,4	2,7	6,8	0,6
Sobremesa	Pudim flan ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	13,1	2,9	0,2
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	Abóbora, couve coração e alho-francês ^{7,12}	191	45	1,4	0,2	5,8	0,4	2,0	0,2
Prato	Frango corado no forno com arroz branco e feijão preto e salada de alface, cenoura e couve roxa ¹²	700	166	5,0	0,9	13,3	0,3	15,2	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão preto malandrinho (feijão preto, tomate, pimento, cenoura e salsa) com salada de alface, cenoura e couve roxa	893	212	2,7	0,4	40,3	0,9	5,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e feijão branco ^{7,12}	228	54	1,5	0,2	7,9	0,7	1,6	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3,4}	885	210	7,3	1,1	24,4	1,7	11,1	0,9
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3,6,10,11}	868	205	3,2	0,5	33,8	1,6	9,0	0,3
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 sulfite em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; 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 11 a 15 de novembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e feijão-verde ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Empadão de carne (arroz, vitela, tomate e orégãos) com salada de alface, tomate e pepino	925	220	8,7	2,8	23,9	0,4	11,3	0,2
Vegetariana	Empadão de soja e cogumelos (arroz, soja, cogumelos, tomate e orégãos) e salada de alface, pepino e tomate ^{6,7}	883	209	3,0	0,8	29,2	0,8	15,1	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	Curgete, cenoura e couve coração ^{7,12}	179	42	1,4	0,2	6,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Pescada espiritual (cenoura ralada, batata palha e molho branco) com salada de alface, pepino e milho ^{1,4,6,7}	843	208	11,6	1,6	13,2	0,4	12,0	0,4
Vegetariana	Tofu espiritual (cenoura ralada, batata palha e molho branco vegetariano) com salada de alface, pepino e milho ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1487	367	25,8	3,4	24,7	0,6	7,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 cenoura e hortelã ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,1	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	Frango guisado com ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e esparguete ^{1,3}	699	166	3,4	0,6	21,6	1,2	11,5	0,4
Vegetariana	Guisado de ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e esparguete ^{1,3}	890	212	5,8	0,9	32,3	1,5	6,0	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	Aveludado de abóbora, couve-flor e alho-francês ^{7,12}	184	44	1,4	0,2	6,3	0,6	1,1	0,1
Prato	Salada de peixe (abrótea, escamudo, batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e ovo ralado) ^{3,4}	404	96	2,7	0,5	7,7	0,5	9,7	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde ¹²	657	155	2,5	0,4	24,8	0,8	6,7	0,2
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	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	Espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Massa de carnes à lavrador (carne de porco, frango, feijão manteiga, cenoura, macarronete e couve-lombarda) ^{1,3}	850	202	5,6	1,4	21,5	0,8	14,3	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão manteiga, cenoura, couve-lombarda e macarronete) ^{1,3}	1203	286	6,4	0,9	44,5	1,3	11,4	0,2
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 sulfite em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; 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.