

Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 03 a 07 de março de 2025



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
Prato Padrão	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com esparguete ^{1,3,6,12}	950	226	10,6	0,8	14,2	0,9	18,5	0,4
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3,6,10,11}	565	135	3,5	0,5	19,0	2,1	5,2	0,4
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	87	22	0,1	0,0	2,8	2,7	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-feira

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

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e feijão branco	209	49	0,7	0,1	8,5	1,4	1,6	0,1
Prato Padrão	Almôndegas de carne (porco) estufadas com tomate, pimento, cenoura e arroz branco ^{1,3,6,12}	747	179	8,2	2,9	17,3	1,7	8,1	0,6
Prato Vegetariano	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e arroz branco	983	234	2,5	0,4	33,6	2,3	12,6	0,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	81	21	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e alho francês	144	34	0,7	0,1	4,7	1,8	1,6	0,1
Prato Padrão	Salada de cavala com ervilhas, feijão-frade, massa fusilli tricolor e cenoura ^{1,3,4,6}	503	120	5,8	1,4	6,6	1,2	9,0	0,4
Prato Vegetariano	Salada de ervilhas, feijão-frade, massa fusilli tricolor e cenoura ^{1,3,12}	950	224	1,9	0,5	34,4	2,6	14,0	0,2
Hortícolas	Salada de alface ripada com cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3

Sexta-feira

		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}	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa*	Juliana de couve coração e coentros	168	39	0,7	0,1	6,2	2,4	1,1	0,2
Prato Padrão	Arroz de frango e macedónia	602	142	2,5	0,4	18,6	1,0	10,1	0,3
Prato Vegetariano	Tofu e cogumelos salteados com arroz primavera (macedónia) ^{1,6}	433	103	3,3	2,6	11,8	0,8	5,5	0,1
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,2	2,8	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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.

Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 10 a 14 de março 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	166	39	0,8	0,1	5,4	2,2	1,5	0,3
Prato Padrão	Filete de pescada (panada) no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{1,3,4,7,14}	689	164	2,6	0,5	26,8	1,7	7,3	0,4
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura e milho ¹²	506	120	1,8	0,3	19,1	1,5	4,4	0,2
Hortícolas	Salada de juliana de repolho, cenoura e coentros	96	23	0,2	0,1	2,7	2,6	1,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de couve coração e coentros	168	39	0,7	0,1	6,2	2,4	1,1	0,2
Prato Padrão	Massa de carnes à lavrador (frango, peru, macarronete, feijão manteiga, cenoura e couve-lombarda) ^{1,3,6}	323	77	3,0	0,7	6,9	1,3	7,7	0,4
Prato Vegetariano	Massada (macarronete) de feijão manteiga, cenoura e couve lombarda ^{1,3,6}	224	53	1,9	0,2	9,8	1,8	2,4	0,5
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,2	2,8	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada ou cozida	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	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 manteiga e espinafres	198	47	0,8	0,1	6,9	2,1	2,0	0,3
Prato Padrão	Empadão de salmão com arroz branco ⁴	779	187	9,9	1,8	15,5	1,2	7,8	0,3
Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas com arroz branco ^{1,6,8,11}	433	103	1,6	0,2	16,9	1,7	3,8	0,3
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface	81	21	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ou fruta da época ⁷	163	39	0,9	0,5	5,8	5,0	1,8	0,1

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-verde	139	33	0,5	0,1	4,5	2,3	1,6	0,3
Prato Padrão	Rojões de porco estufados com tomate, pimento, cenoura e salsa com esparguete ^{1,3}	570	135	4,0	0,9	12,4	1,7	11,7	0,3
Prato Vegetariano	Nacos de soja estufados com tomate, pimento, cenoura e salsa com esparguete ^{1,3,6,8,11}	535	127	4,1	0,5	14,9	2,7	5,8	0,3
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	673	159	2,2	0,3	29,6	1,6	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas e hortelã	195	46	0,7	0,1	6,7	2,3	1,7	0,3
Prato Padrão	Bacalhau fresco de cebolada com grão, batata, cenoura, salsa e ovo cozido ^{3,4}	380	90	3,0	0,6	7,3	1,1	7,8	1,1
Prato Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura e salsa	453	108	3,7	0,5	13,8	1,7	3,4	0,4
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,2	2,8	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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. 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 17 a 21 de março 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 (couve-coração, cenoura e alho francês)	143	34	0,4	0,1	5,0	2,6	1,4	0,2
Prato Padrão	Macarrão à bolonhesa de vitela no forno ^{1,3,6,7}	902	217	15,9	5,2	6,3	1,1	11,8	0,8
Prato Vegetariano	Macarrão à bolonhesa de soja no forno ^{1,3,6,7,8,11}	993	238	9,4	2,2	10,4	5,7	24,2	0,4
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	87	20	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	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 com coentros	163	39	0,5	0,1	6,2	2,5	1,3	0,3
Prato Padrão	Salada de atum com batata, feijão-frade e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ⁴	451	108	5,9	0,5	7,7	1,4	7,4	0,5
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	770	182	2,2	0,5	27,6	2,4	10,3	0,1
Hortícolas	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	116	27	0,3	0,1	3,1	2,4	1,6	0,3
Sobremesa	Arroz-doce ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	362	85	0,7	0,3	17,1	5,1	2,2	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 ^{1,3,6}	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa*	Espinafres	140	33	0,6	0,0	4,5	2,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, peru desfiado e salsichas) ^{6,7,10}	622	149	5,6	1,4	14,5	1,1	8,9	0,3
Prato Vegetariano	Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) ^{6,9}	586	140	6,2	0,9	14,8	1,2	4,9	0,5
Hortícolas	Salada de juliana de couve-coração, alface e cenoura	96	23	0,2	0,1	2,8	2,7	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão-de-bico e espinafres	172	41	0,6	0,0	5,9	2,1	1,6	0,4
Prato Padrão	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde) ⁴	319	76	2,5	0,4	6,6	1,5	6,1	0,3
Prato Vegetariano	Seitan de cebolada com batata às rodelas e legumes cozidos ^{1,6}	311	74	2,2	0,3	7,3	1,7	5,3	0,3
Hortícolas	Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	111	26	0,2	0,1	3,3	2,6	1,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e feijão branco	234	55	0,5	0,1	10,1	1,4	1,8	0,1
Prato Padrão	Lombo de porco com citrinos e ervas aromáticas no forno e fusilli tricolor ^{1,3,6}	486	116	5,9	1,3	3,6	1,0	11,7	0,3
Prato Vegetariano	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor ^{1,3,6}	813	194	2,8	0,5	24,1	2,3	11,7	0,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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 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 24 a 28 de março de 2025



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	137	32	0,6	0,1	4,9	1,7	1,1	0,2
Prato Padrão	Chili (carne de vaca, feijão, tomate, pimentos, cenoura e milho) com arroz branco ¹²	997	238	8,9	2,8	27,0	1,3	10,8	0,4
Prato Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, tomate, pimentos, cenoura e milho) com arroz branco ^{9,10,11}	837	199	3,6	0,6	31,3	1,9	7,8	0,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	140	33	0,6	0,0	4,5	2,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Salada de grão com cavala (massa cotovelinhos, cenoura, feijão verde e salsa) ^{1,3,4,6}	473	113	6,3	1,3	5,7	1,5	7,3	0,4
Prato Vegetariano	Grão-de-bico estufado (grão, massa cotovelinhos, cenoura, feijão verde e salsa) ^{1,3,6}	347	83	3,5	0,5	8,1	1,8	3,3	0,5
Hortícolas	Salada de juliana de couve roxa e cenoura	116	27	0,0	0,0	3,8	3,3	1,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada ou cozida	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças e alho francês	144	34	0,4	0,1	4,8	1,4	1,7	0,2
Prato Padrão	Frango assado aromatizado com tomilho e limão, arroz de ervilhas e hortelã	824	196	6,0	0,9	21,4	0,4	12,9	0,2
Prato Vegetariano	Bife de seitan assado aromatizado com tomilho e limão, arroz de ervilhas e hortelã ^{1,6}	889	211	5,8	0,8	24,7	0,5	13,6	0,3
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,6	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco	209	49	0,9	0,1	7,6	1,6	2,0	0,2
Prato Padrão	Massa espiral tricolor com salmão lascado e legumes salteados ^{1,3,4,6}	543	130	9,8	1,8	3,3	1,3	6,6	0,3
Prato Vegetariano	Massa espiral tricolor com tofu lascado com legumes salteados ^{1,3,6}	293	70	4,0	3,0	3,1	1,2	4,8	0,2
Hortícolas	Legumes salteados (brócolos, feijão verde e cenoura)	264	63	4,4	0,6	3,0	2,3	1,7	0,4
Sobremesa	Gelatina de pêssego ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	140	33	0,6	0,1	4,8	2,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Strofonoff de peru com feijão branco, cogumelos e mistura de arroz branco e quinoa ^{1,6,7,8,11}	677	161	6,2	2,0	14,4	0,9	11,1	0,3
Prato Vegetariano	Strofonoff de soja (grossa) com feijão branco, cogumelos e mistura de arroz branco e quinoa ^{1,6,8,11}	547	131	4,7	0,7	14,6	1,8	5,9	0,2
Hortícolas	Salada de alface, couve coração (em juliana) e cenoura	96	23	0,2	0,1	2,8	2,7	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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.



Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 31 de março a 04 de abril 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 (couve-coração, cenoura e alho francês)	143	34	0,4	0,1	5,0	2,6	1,4	0,2
Prato Padrão	Rolo de carne de peru assado no forno com esparguete ^{1,3,6,12}	800	191	9,6	2,4	14,6	1,8	10,7	0,5
Prato Vegetariano	Hambúrguer de soja e legumes no forno com esparguete ^{1,3,6,7,9,11}	600	143	5,1	0,8	16,4	2,6	6,0	0,2
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	87	20	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	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 com coentros	163	39	0,5	0,1	6,2	2,5	1,3	0,3
Prato Padrão	Salada de atum com batata, feijão-frade e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ⁴	451	108	5,9	0,5	7,7	1,4	7,4	0,5
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	770	182	2,2	0,5	27,6	2,4	10,3	0,1
Hortícolas	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	116	27	0,3	0,1	3,1	2,4	1,6	0,3
Sobremesa	Arroz-doce ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	362	85	0,7	0,3	17,1	5,1	2,2	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 ^{1,3,6}	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa*	Espinafres	140	33	0,6	0,0	4,5	2,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, frango, peru desfiado e salsichas) ^{6,7,10}	603	144	4,8	1,1	15,3	1,1	8,8	0,3
Prato Vegetariano	Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) ^{6,9}	586	140	6,2	0,9	14,8	1,2	4,9	0,5
Hortícolas	Salada de juliana de couve-coração, alface e cenoura	96	23	0,2	0,1	2,8	2,7	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão-de-bico e espinafres	172	41	0,6	0,0	5,9	2,1	1,6	0,4
Prato Padrão	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde) ⁴	319	76	2,5	0,4	6,6	1,5	6,1	0,3
Prato Vegetariano	Seitan de cebolada com batata às rodelas e legume cozidos ^{1,6}	311	74	2,2	0,3	7,3	1,7	5,3	0,3
Hortícolas	Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	111	26	0,2	0,1	3,3	2,6	1,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e feijão branco	234	55	0,5	0,1	10,1	1,4	1,8	0,1
Prato Padrão	Pá de porco estufada com tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor ^{1,3,6}	422	101	6,2	1,5	1,8	1,6	8,9	0,3
Prato Vegetariano	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor ^{1,3,6}	813	194	2,8	0,5	24,1	2,3	11,7	0,5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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. 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.

Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 07 a 11 de abril 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	186	44	1,6	0,2	5,0	2,2	1,5	0,3
Prato Padrão	Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{1,2,3,4,7,14}	806	192	3,8	0,6	31,0	1,5	7,4	0,3
Prato Vegetariano	Panado de tofu no forno com arroz de tomate	635	151	5,7	4,3	17,4	0,7	7,1	0,1
Hortícolas	Salada de juliana de repolho, cenoura e coentros	96	23	0,3	0,1	2,7	2,5	1,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete, cenoura e couve coração	140	33	0,4	0,1	5,0	2,5	1,3	0,2
Prato Padrão	Frango estufado (tomate, pimentos e alho-francês) com massa esparguete e salsa ^{1,3,6}	511	121	3,9	0,7	12,2	1,8	8,5	0,1
Prato Vegetariano	Feijão manteiga estufado (tomate, pimentos e alho-francês) com massa esparguete e salsa ^{1,3,6}	915	217	2,9	0,5	29,2	2,5	12,4	0,4
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,6	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças e feijão branco	150	36	0,3	0,0	5,2	1,6	1,7	0,3
Prato Padrão	Bacalhau fresco no forno com cebolada, batata cozida e legumes salteados ⁴	288	68	2,1	0,3	6,2	1,3	5,5	1,0
Prato Vegetariano	Seitan de cebolada com batata cozida e legumes salteados ^{1,6}	330	78	2,4	0,3	7,5	1,5	5,8	0,3
Hortícolas	Legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor)	303	73	5,8	0,8	2,5	2,1	1,6	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-verde ¹	139	33	0,5	0,1	4,5	2,3	1,6	0,3
Prato Padrão	Arroz xau-xau (frango e peru desfiados, ovo mexido, cenoura e ervilhas) ³	698	166	5,8	1,3	18,0	0,8	9,8	0,2
Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas com arroz branco ^{1,3,6,8,11}	524	124	2,8	0,4	19,4	1,6	4,0	0,3
Hortícolas	Salada de juliana de couve-coração, alface e cenoura	96	23	0,2	0,1	2,8	2,7	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada ou cozida	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e agrião	150	35	0,5	0,1	5,5	2,2	1,3	0,3
Prato Padrão	Massa penne com cavala e ervilhas e legumes salteados ^{1,3,4,6}	429	103	5,2	0,8	4,3	1,4	8,5	0,7
Prato Vegetariano	Massa penne com soja grossa e ervilhas e legumes salteados ^{1,3,6,8,11}	372	89	4,4	0,7	5,9	2,1	4,7	0,2
Hortícolas	Legumes salteados (cenoura às rodelas e feijão verde)	304	73	5,4	0,8	3,4	2,7	1,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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. 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 14 a 17 de abril 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	186	44	1,6	0,2	5,0	2,2	1,5	0,3
Prato Padrão	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{1,2,3,4,7,14}	887	211	6,1	0,9	30,2	0,6	7,8	0,6
Prato Vegetariano	Seitan no forno com arroz de cenoura e milho ^{1,6}	890	211	5,0	0,7	29,6	0,9	11,0	0,4
Hortícolas	Salada de juliana de repolho, cenoura e coentros	96	23	0,3	0,1	2,7	2,5	1,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de couve coração e coentros	169	40	0,6	0,1	6,5	2,5	1,2	0,2
Prato Padrão	Massa de carnes à lavrador (frango, peru, macarronete, feijão manteiga, cenoura e couve-lombarda) ^{1,3,6}	365	88	4,1	0,9	7,7	1,2	7,5	0,4
Prato Vegetariano	Macarronete com guisado de tofu e feijão manteiga, cenoura e couve lombarda ^{1,3,6}	304	73	3,8	2,8	6,4	1,1	5,1	0,3
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	102	24	0,1	0,0	3,0	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada ou cozida	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	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 manteiga e espinafres	163	38	0,6	0,0	6,2	2,1	1,5	0,4
Prato Padrão	Empadão de salmão com arroz branco ⁴	871	209	12,0	2,2	15,9	1,1	8,3	0,2
Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas com arroz branco ^{1,6,8,11}	524	124	2,8	0,4	19,4	1,6	4,0	0,3
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ou fruta da época ⁷	128	31	0,8	0,5	4,0	3,6	1,7	0,1

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas e hortelã	176	42	0,5	0,0	6,3	2,4	1,5	0,3
Prato Padrão	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com tomate, pimento, cenoura e salsa com esparguete ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	604	144	6,6	0,4	12,8	2,1	7,4	0,6
Prato Vegetariano	Nacos de soja estufados com tomate, pimento, cenoura e salsa com esparguete ^{1,3,6,8,11}	576	137	5,3	0,8	14,8	2,7	5,8	0,2
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho	747	176	2,5	0,4	33,0	1,5	4,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-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									

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 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 21 a 24 de abril de 2025

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde e coentros	176	41	0,7	0,1	6,2	1,9	1,6	0,1
Prato Padrão	Salada mediterrânica de cavala (ervilhas, cenoura, tomate, massa cotovelinhos, ovo e salsa) ^{1,3,4,6}	535	129	8,2	1,9	3,5	1,0	9,3	0,3
Prato Vegetariano	Salada mediterrânica de ervilhas (ervilhas, cenoura, tomate, massa cotovelinhos e salsa) ^{1,3,6}	324	78	2,8	0,4	6,8	1,7	3,8	0,2
Hortícolas	Salada de alface ripada e cenoura	80	19	0,1	0,0	2,3	2,1	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	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	149	35	0,5	0,1	5,6	2,4	1,2	0,3
Prato Padrão	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz de cenoura, batata frita pala-pala ^{1,6,12}	1301	311	17,2	1,8	26,8	0,8	11,6	0,4
Prato Vegetariano	Hambúrguer de soja no forno com arroz de cenoura e batata frita pala-pala ^{1,6,8,11}	1005	240	12,8	1,7	24,5	1,8	5,1	0,3
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	74	17	0,1	0,1	2,1	2,0	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta de época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com macedónia de legumes (abóbora, ervilhas e feijão verde)	169	40	0,6	0,1	5,9	2,1	1,7	0,2
Prato Padrão	Pescada à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{3,4}	771	184	11,2	1,4	12,5	1,4	7,6	0,4
Prato Vegetariano	Tofu à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{1,3,6}	740	177	11,2	3,1	12,9	1,4	5,1	0,3
Hortícolas	Salada tomate, pepino e alface	250	60	0,1	0,0	14,1	14,0	0,2	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás com pedaços de fruta ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	169	40	0,6	0,1	5,9	2,1	1,7	0,2

Quinta-feira

		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}	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa*	Espinafres	140	33	0,6	0,0	4,5	2,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Strofonoff de peru com feijão branco, cogumelos e mistura de arroz branco e quinoa ^{1,6,7,8,11}	677	161	6,2	2,0	14,4	0,9	11,1	0,3
Prato Vegetariano	Strofonoff de soja (grossa) com feijão branco, cogumelos e mistura de arroz branco e quinoa ^{1,6,8,11}	547	131	4,7	0,7	14,6	1,8	5,9	0,2
Hortícolas	Salada de alface, couve coração (em juliana) e cenoura	96	23	0,2	0,1	2,8	2,7	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-feira

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

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 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 28 de abril a 02 de maio de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-feira									
Sopa	Creme de brócolos	166	39	0,8	0,1	5,4	2,2	1,5	0,3
Prato Padrão	Panados de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,14}	820	196	4,2	0,7	31,3	1,7	7,7	0,4
Prato Vegetariano	Panado de tofu no forno com arroz de tomate ^{1,6}	635	151	5,7	4,3	17,4	0,7	7,1	0,1
Hortícolas	Salada de juliana de repolho, cenoura e coentros	96	23	0,3	0,1	2,7	2,5	1,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça-feira									
Sopa	Curgete, cenoura e couve coração	140	33	0,4	0,1	5,0	2,5	1,3	0,2
Prato Padrão	Pernas de frango no forno com macarronete e legumes salteados ^{1,3,6}	260	62	1,1	0,2	4,5	1,6	7,1	0,3
Prato Vegetariano	Macarronete à bolonhesa de soja no forno e legumes salteados ^{1,3,6,7,8,11}	555	133	4,6	1,1	7,3	4,0	12,8	0,3
Hortícolas	Legumes salteados (macedónia, cebola e salsa)	290	70	4,0	0,6	4,3	2,3	2,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta-feira									
Sopa	Nabiças e feijão branco ^{7,12}	150	36	0,3	0,0	5,2	1,6	1,7	0,3
Prato Padrão	Bacalhau fresco no forno com cebolada, batata cozida e legumes salteados ⁴	288	68	2,1	0,3	6,2	1,3	5,5	1,0
Prato Vegetariano	Seitan de cebolada com batata cozida e legumes salteados ^{1,6}	330	78	2,4	0,3	7,5	1,5	5,8	0,3
Hortícolas	Legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor)	303	73	5,8	0,8	2,5	2,1	1,6	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	266	63	0,1	0,0	15,5	15,5	0,1	0,1
Quinta-feira									
Sopa									
Prato Padrão									
Prato Vegetariano									
Hortícolas									
Sobremesa									
Sexta-feira									
Sopa	Creme de couve-flor e agrião	150	35	0,5	0,1	5,5	2,2	1,3	0,3
Prato Padrão	Massa fusilli tricolor com atum e cenoura ralada e salada ^{1,3,4,6}	476	114	8,4	0,7	3,8	1,8	8,7	0,5
Prato Vegetariano	Massa fusilli tricolor com soja grossa e cenoura ralada e salada ^{1,3,6,8,11}	371	89	4,8	0,7	5,6	2,5	4,3	0,2
Hortícolas	Salada de couve-roxa, cenoura e tomate	110	26	0,1	0,0	3,7	3,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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. 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.