



Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

Segunda-feira

Sopa

Prato Padrão

Vegetariano

Hortícolas

Sobremesa

FERIADO

Terça-feira

Sopa

Prato Padrão

Vegetariano

Hortícolas

Sobremesa 1

Quarta-feira

Sopa

Prato Padrão

Vegetariano

Hortícolas

Sobremesa

Quinta-feira

Sopa

Prato Padrão

Vegetariano

Hortícolas

Sobremesa

Sexta-feira

Sopa

Sopa 1

Prato Padrão

Vegetariano

Hortícolas

Sobremesa

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

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 22 a 26 de setembro 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	Chilli (carne de vaca, feijão encarnado, pimento vermelho e verde, milho) com arroz branco ¹²	997	238	8,9	2,8	27,0	1,3	10,8	0,4
Vegetariano	Chili vegetariano (cenoura, tomate, pimentos, milho, feijão encarnado) 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
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	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 com 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
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
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 ^{1,3,6,7,8,12}	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
Sobremesa 1	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	Feijão-verde, cenoura e coentros	176	41	0,7	0,1	6,2	1,9	1,6	0,1
Prato Padrão	Strogonoff 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
Vegetariano	Strogonoff de soja 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. 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 29 de setembro a 3 de outubro de 2025

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de cenoura	272	65	2,1	0,3	9,7	1,3	1,4	0,2
Prato Padrão	Bolonhesa de atum (esparguete, atum, tomate, cenoura ralada e orégãos)	787	187	6,4	0,9	21,9	2,0	9,7	0,8
Vegetariano	Bolonhesa de soja (esparguete, soja fina, tomate, cenoura ralada e orégãos)	920	217	3,4	0,5	36,3	2,3	9,2	0,2
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	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	Canja de galinha com hortelã ^{1,3,6}	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa 1	Espinafres	140	33	0,6	0,0	4,5	2,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Frango corado com arroz branco e feijão preto	702	167	5,0	0,9	13,3	0,4	15,3	0,4
Vegetariano	Feijão preto estuado com arroz branco	898	213	2,7	0,4	40,6	1,2	4,9	0,3
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

Quarta-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	Escamudo cozido com batata e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e brócolos) ⁴	288	68	2,1	0,3	6,2	1,3	5,5	1,0
Vegetariano	Seitan de cebolada com batata cozida e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e brócolos) ^{1,6}	330	78	2,4	0,3	7,5	1,5	5,8	0,3
Hortícolas	Legumes salteados (cenoura, feijão-verde e brócolos)	111	26	0,2	0,1	3,3	2,6	1,4	0,3
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa 1	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	Nabiças e alho-francês	140	33	0,6	0,1	4,8	2,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Febras de cebolada com massa fusilli tricolor ^{1,3}	422	101	6,2	1,5	1,8	1,6	8,9	0,3
Vegetariano	Lentilhas estufadas com massa fusilli tricolor ^{1,3,6,10,11}	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

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de feijão manteiga e espinafres	163	38	0,6	0,0	6,2	2,1	1,5	0,4
Prato Padrão	Pescada à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho-francês) ^{3,4}	771	185	11,2	1,4	12,5	1,4	7,6	0,4
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 de alface ripada, cenoura e tomate	80	19	0,1	0,0	2,3	2,1	1,1	0,2
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 06 a 10 de outubro de 2025

Segunda-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	Chilli (carne de vaca, feijão encarnado, pimento vermelho e verde, milho) com arroz branco ¹²	997	238	8,9	2,8	27,0	1,3	10,8	0,4
Vegetariano	Chili vegetariano (soja fina, cenoura, tomate, pimentos, milho, feijão encarnado) 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	Creme de abóbora	137	32	0,6	0,1	4,9	1,7	1,1	0,2
Prato Padrão	Bacalhau fresco de cebolada com grão, batata, cenoura, salsa e ovo	380	90	3,0	0,6	7,3	1,1	7,8	1,1
Vegetariano	Salada de grão com batata, feijão verde, cenoura e salsa	453	108	3,7	0,5	13,8	1,7	3,4	0,4
Hortícolas	Salada de alface, tomate, alface e milho	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

Sopa	Creme de curgete e feijão branco	234	55	0,5	0,1	10,1	1,4	1,8	0,1
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
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	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
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	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	266	63	0,1	0,0	15,5	15,5	0,1	0,1
Sobremesa 1	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 abóbora	137	32	0,6	0,1	4,9	1,7	1,1	0,2
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
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 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 13 a 17 de outubro 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
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 (porco, 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
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	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 com salmão com arroz branco ⁴	871	209	12,0	2,2	15,9	1,1	8,3	0,2
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 ⁷	128	31	0,8	0,5	4,0	3,6	1,7	0,1
Sobremesa 1	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	Ervilhas e hortelã	176	42	0,5	0,0	6,3	2,4	1,5	0,3
Prato Padrão	Frango estufado com batata e legumes (abóbora, feijão verde, tomate e coentros)	604	144	6,6	0,4	12,8	2,1	7,4	0,6
Vegetariano	Nacos de soja estufados com batata e legumes (abóbora, feijão verde, tomate e coentros) ^{1,6}	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	Agrião	140	33	0,6	0,1	4,8	2,2	1,3	0,2
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
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	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 20 a 24 de outubro 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
Vegetariano	Hambúrguer de soja e legumes no forno com esparguete ^{1,3,6,8,11}	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
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 ^{1,3,6,7,8,12}	362	85	0,7	0,3	17,1	5,1	2,2	0,0
Sobremesa 1	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	Canja de galinha com hortelã ^{1,3,6}	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa 1	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
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
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	Pá de porco estufada com pimentos verdes, cenoura e massa fusilli tricolor ^{1,3,6}	422	101	6,2	1,5	1,8	1,6	8,9	0,3
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 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 27 a 31 de outubro de 2025

Segunda-feira

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
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	Peru 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
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

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
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 ^{1,3,6,7,8,12}	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
Sobremesa 1	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-feira

Sopa	Caldo-verde	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
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 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

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 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
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. 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.