



Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 03 a 07 de novembro 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 cenoura	207	49	1,5	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato Padrão	Bolonhesa de vitela (esparguete, vitela, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3,10,12}	939	224	9,3	2,9	21,9	1,0	12,6	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e cogumelos (esparguete, lentilhas, cogumelos, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3,6,10,11,12}	1040	246	3,9	0,5	40,6	1,8	10,8	0,2
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e milho	87	20	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	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
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 tomate, cenoura e alface	96	23	0,3	0,1	2,7	2,5	1,3	0,4
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	Nabiças e feijão branco	150	36	0,3	0,0	5,2	1,6	1,7	0,3
Prato Padrão	Rojões de porco estufados com tomate, pimentos, cenoura, alho-francês e coentros com esparguete	570	135	4,0	0,9	12,4	1,7	11	0,3
Vegetariano	Nacos de soja estufados com tomate, pimentos, cenoura, alho-francês e coentros com esparguete	586	140	6,2	0,9	14,8	1,2	4,9	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	Creme de couve-flor e agrião	150	35	0,5	0,1	5,5	2,2	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
	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
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	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 assado aromatizado com tomilho e limão, arroz de ervilhas e coentros	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 coentros ^{1,6}	889	211	5,8	0,8	24,7	0,5	13,6	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

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 novembro 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	Salada de grão-de-bico 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

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	Lombo de porco com castanhas e batata corada no forno	824	196	6,0	0,9	21,4	0,4	12,9	0,2
Vegetariano	Bife de seitan com castanhas e batata corada no forno ^{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

Quarta-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 ananás ^{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

		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)	209	49	0,9	0,1	7,6	1,6	2,0	0,2
Prato Padrão	Strogonoff de peru com feijão branco, cogumelos, salsa 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, salsa 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 ripada 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

		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	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

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 17 a 21 de novembro 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	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	Espinafres	140	33	0,6	0,0	4,5	2,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Salada de atum com batata, ervilhas 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 ervilhas 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	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	Rancho (macarronete, grão-de-bico, frango, porco, cenoura, alho-francês, couve-lombarda e salsa)	821	195	5,9	1,5	20,2	1,0	14,0	0,2
Vegetariano	Rancho vegetariano (macarronete, grão-de-bico, cogumelos, cenoura, alho-francês, couve-lombarda e salsa)	718	170	2,7	0,5	29,0	2,1	6,3	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	Crema de feijão manteiga e espinafres	163	38	0,6	0,0	6,2	2,1	1,5	0,4
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

Sexta-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	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, peru desfiado e salsichas de aves) ^{6,7,10}	622	149	5,6	1,4	14,5	1,1	8,9	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 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 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.



Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 24 a 28 de novembro 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	163	39	0,5	0,1	6,2	2,5	1,3	0,3
Prato Padrão	Panados de pescada no forno com arroz de 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 com arroz de cenoura e milho ¹	770	182	2,2	0,5	27,6	2,4	10,3	0,1
Hortícolas	Salada de juliana de repolho, cenoura e alface	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	Feijão-verde e cenoura	207	49	1,5	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
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

Sopa	Creme de curgete e feijão branco	234	55	0,5	0,1	10,1	1,4	1,8	0,1
Prato Padrão	Bacalhau fresco cozido 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

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	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa 1	Agrião	140	33	0,6	0,1	4,8	2,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Perna de peru no forno (temperado com citrinos e ervas aromáticas) e massa fusilli tricolor cozida ^{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 massa fusilli tricolor cozida ^{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 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	Nabiças com cenoura	144	34	0,4	0,1	4,8	1,4	1,7	0,2
Prato Padrão	Empadão de salmão com arroz branco e quinoa ⁴	871	209	12,0	2,2	15,9	1,1	8,3	0,2
Vegetariano	Empadão de lentilhas com arroz branco e quinoa ^{1,6,8,11}	524	124	2,8	0,4	19,4	1,6	4,0	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

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 02 a 05 de dezembro de 2025

Segunda-feira

Sopa

Prato Padrão

Vegetariano

Hortícolas

Sobremesa

FERIADO

Terça-feira

Sopa

Prato Padrão

Vegetariano

Hortícolas

Sobremesa

Juliana de couve coração e coentros

Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com esparguete^{1,3,6,12}

Hambúrguer de soja e legumes no forno com esparguete^{1,3,6,8,11}

Salada de alface, cenoura e couve roxa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Prato Padrão

Vegetariano

Hortícolas

Sobremesa

Sobremesa 1

Creme de feijão manteiga e espinafres

Pescada à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho-francês)^{3,4}

Tofu à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho-francês)^{1,3,6}

Salada de tomate, pepino e alface

Pudim de caramelo⁷

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Prato Padrão

Vegetariano

Hortícolas

Sobremesa

Ervilhas e hortelã

Frango assado aromatizado com tomilho e limão, arroz de ervilhas e coentros

Bife de seitan assado aromatizado com tomilho e limão, arroz de ervilhas e coentros^{1,6}

Salada de tomate, pepino e milho

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Prato Padrão

Vegetariano

Hortícolas

Sobremesa

Agrião

Salada de atum com batata, feijão-frade e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)⁴

Salada de feijão-frade com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)

Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)

Fruta da época

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)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

169	40	0,6	0,1	6,5	2,5	1,2	0,2
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

800	191	9,6	2,4	14,6	1,8	10,7	0,5
-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

600	143	5,1	0,8	16,4	2,6	6,0	0,2
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

102	24	0,1	0,0	3,0	2,6	1,5	0,1
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

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

163	38	0,6	0,0	6,2	2,1	1,5	0,4
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

771	185	11,2	1,4	12,5	1,4	7,6	0,4
-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

740	177	11,2	3,1	12,9	1,4	5,1	0,3
-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

128	31	0,8	0,5	4,0	3,6	1,7	0,1
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

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

176	42	0,5	0,0	6,3	2,4	1,5	0,3
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

824	196	6,0	0,9	21,4	0,4	12,9	0,2
-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

889	211	5,8	0,8	24,7	0,5	13,6	0,3
-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

747	176	2,5	0,4	33,0	1,5	4,7	0,0
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

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

140	33	0,6	0,1	4,8	2,2	1,3	0,2
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

451	108	5,9	0,5	7,7	1,4	7,4	0,5
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

770	182	2,2	0,5	27,6	2,4	10,3	0,1
-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

116	27	0,3	0,1	3,1	2,4	1,6	0,3
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

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. 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 09 a 12 de dezembro de 2025

Segunda-feira

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

FERIADO

Terça-feira

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	163	39	0,5	0,1	6,2	2,5	1,3	0,3
Prato Padrão	535	129	8,2	1,9	3,5	1,0	9,3	0,3
Vegetariano	324	78	2,8	0,4	6,8	1,7	3,8	0,2
Hortícolas	80	19	0,1	0,0	2,3	2,1	1,1	0,2
Sobremesa	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	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Sopa 1	140	33	0,6	0,0	4,5	2,2	1,3	0,2
Prato Padrão	603	144	4,8	1,1	15,3	1,1	8,8	0,3
Vegetariano	586	140	6,2	0,9	14,8	1,2	4,9	0,5
Hortícolas	96	23	0,2	0,1	2,8	2,7	1,2	0,1
Sobremesa	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	172	41	0,6	0,0	5,9	2,1	1,6	0,4
Prato Padrão	319	76	2,5	0,4	6,6	1,5	6,1	0,3
Vegetariano	311	74	2,2	0,3	7,3	1,7	5,3	0,3
Hortícolas	111	26	0,2	0,1	3,3	2,6	1,4	0,3
Sobremesa	362	85	0,7	0,3	17,1	5,1	2,2	0,0
Sobremesa 1	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	139	33	0,5	0,1	4,5	2,3	1,6	0,3
Prato Padrão	422	101	6,2	1,5	1,8	1,6	8,9	0,3
Vegetariano	813	194	2,8	0,5	24,1	2,3	11,7	0,5
Hortícolas	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	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 15 a 19 de dezembro 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 tomate ^{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

		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	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

		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
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

		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	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

		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, macedónia 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, macedónia 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.



Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 22 a 26 de dezembro 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

Sopa	
Prato Padrão	
Vegetariano	NATAL
Hortícolas	
Sobremesa	

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 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 29 a 31 de dezembro 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 (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	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	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	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

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 cenoura	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 cenoura ^{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

Sopa									
Prato Padrão									
Vegetariano									
Hortícolas									
Sobremesa									
Sobremesa 1									

Sexta-feira

Sopa									
Prato Padrão									
Vegetariano									
Hortícolas									
Sobremesa									

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.