



**Câmara Municipal de Setúbal**  
Refeitório Escolar - Almoço  
**Semana de 02 a 06 de março de 2026**

**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Ervilhas e hortelã	176	42	0,5	0,0	6,3	2,4	1,5	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Bolonhesa de vitela e soja com massa esparguete <sup>1,3,6</sup>	930	222	9,2	2,9	21,9	1,2	12,3	0,2
<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) <sup>1,3,6,8,11</sup>	565	135	3,5	0,5	19,0	2,1	5,2	0,4
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e tomate	87	22	0,1	0,0	2,8	2,7	1,0	0,1
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com coentros	163	39	0,5	0,1	6,2	2,5	1,3	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	806	192	3,8	0,6	31,0	1,5	7,4	0,3
<b>Vegetariano</b>	Panado de tofu com arroz de ervilhas, cenoura e milho	770	182	2,2	0,5	27,6	2,4	10,3	0,1
<b>Hortícolas</b>	Salada de juliana de repolho, cenoura e coentros	96	23	0,3	0,1	2,7	2,5	1,3	0,4
<b>Sobremesa 1</b>	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)
<b>Sopa</b>	Nabiças e feijão branco	150	36	0,3	0,0	5,2	1,6	1,7	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Rojões de porco estufados com tomate, pimentos, cenoura, alho-francês e salsa com massa macarronete <sup>1,3</sup>	570	135	4,0	0,9	12,4	1,7	11	0,3
<b>Vegetariano</b>	Nacos de soja estufados com tomate, pimentos, cenoura, alho-francês e salsa com massa macarronete <sup>1,3,6</sup>	586	140	6,2	0,9	14,8	1,2	4,9	0,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	81	21	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e agrião	150	35	0,5	0,1	5,5	2,2	1,3	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Salada de atum com batata, feijão-frade e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) <sup>4</sup>	451	108	5,9	0,5	7,7	1,4	7,4	0,5
<b>Vegetariano</b>	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
<b>Hortícolas</b>	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	116	27	0,3	0,1	3,1	2,4	1,6	0,3
	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Canja de galinha com hortelã <sup>1,3,6</sup>	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
<b>Sopa 1</b>	Espinafres	140	33	0,6	0,0	4,5	2,2	1,3	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, peru desfiado e salsichas) <sup>6,7,10</sup>	622	149	5,6	1,4	14,5	1,1	8,9	0,3
<b>Vegetariano</b>	Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) <sup>6,9</sup>	586	140	6,2	0,9	14,8	1,2	4,9	0,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de juliana de couve-coração, alface e cenoura	96	23	0,2	0,1	2,8	2,7	1,2	0,1
<b>Sobremesa</b>	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 09 a 13 de março de 2026**

**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	137	32	0,6	0,1	4,9	1,7	1,1	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Empadão de carne (arroz, vitela, lentilhas, tomate e orégãos)	925	220	8,7	2,8	23,9	0,4	11,3	0,2
<b>Vegetariano</b>	Empadão de soja e cogumelos (arroz, soja, cogumelos, tomate e orégãos) <sup>6</sup>	883	209	3,0	0,8	29,2	0,8	15,1	0,3
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Espinafres	140	33	0,6	0,0	4,5	2,2	1,3	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Salada de grão com cavala (massa cotovelinhos, cenoura, feijão verde e salsa) <sup>1,3,4,6</sup>	473	113	6,3	1,3	5,7	1,5	7,3	0,4
<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico estufado (grão, massa cotovelinhos, cenoura, feijão verde e salsa) <sup>1,3,6</sup>	347	83	3,5	0,5	8,1	1,8	3,3	0,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de juliana de couve roxa e cenoura	116	27	0,0	0,0	3,8	3,3	1,5	0,2
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Nabiças com alho-francês	144	34	0,4	0,1	4,8	1,4	1,7	0,2
<b>Prato Padrão</b>	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
<b>Vegetariano</b>	Bife de seitan assado aromatizado com tomilho e limão, arroz de ervilhas e hortelã <sup>1,6</sup>	889	211	5,8	0,8	24,7	0,5	13,6	0,3
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,6	1,0	0,1
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e feijão branco	209	49	0,9	0,1	7,6	1,6	2,0	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Massa espiral tricolor com salmão lascado e legumes salteados <sup>1,3,4,6</sup>	543	130	9,8	1,8	3,3	1,3	6,6	0,3
<b>Vegetariano</b>	Massa espiral tricolor com tofu lascado com legumes salteados <sup>1,3,6</sup>	293	70	4,0	3,0	3,1	1,2	4,8	0,2
<b>Hortícolas</b>	Legumes salteados (brócolos, feijão verde e cenoura)	264	63	4,4	0,6	3,0	2,3	1,7	0,4
<b>Sobremesa</b>	Gelatina de pêssego <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
<b>Sobremesa 1</b>	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)
<b>Sopa</b>	Feijão-verde, cenoura e coentros	176	41	0,7	0,1	6,2	1,9	1,6	0,1
<b>Prato Padrão</b>	Strogonoff de peru com feijão branco, cogumelos e mistura de arroz branco e quinoa <sup>1,6,7,8,11</sup>	677	161	6,2	2,0	14,4	0,9	11,1	0,3
<b>Vegetariano</b>	Strogonoff de soja com feijão branco, cogumelos e mistura de arroz branco e quinoa <sup>1,6,8,11</sup>	547	131	4,7	0,7	14,6	1,8	5,9	0,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve coração (em juliana) e cenoura	96	23	0,2	0,1	2,8	2,7	1,2	0,1
<b>Sobremesa</b>	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 16 a 20 de março de 2026**

**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Aveludado de cenoura	272	65	2,1	0,3	9,7	1,3	1,4	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Bolonhesa de atum (esparguete, atum, tomate, cenoura ralada e orégãos) <sup>1,3,4,6</sup>	787	187	6,4	0,9	21,9	2,0	9,7	0,8
<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja (esparguete, soja fina, tomate, cenoura ralada e orégãos) <sup>1,3, 6</sup>	920	217	3,4	0,5	36,3	2,3	9,2	0,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Canja de galinha com hortelã <sup>1,3,6</sup>	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
<b>Sopa 1</b>	Espinafres	140	33	0,6	0,0	4,5	2,2	1,3	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Frango corado com arroz branco e feijão preto	702	167	5,0	0,9	13,3	0,4	15,3	0,4
<b>Vegetariano</b>	Feijão preto estuada com arroz branco	898	213	2,7	0,4	40,6	1,2	4,9	0,3
<b>Hortícolas</b>	Salada de couve-roxa, cenoura e tomate	110	26	0,1	0,0	3,7	3,3	1,3	0,1
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Caldo-verde	139	33	0,5	0,1	4,5	2,3	1,6	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Escamudo cozido com batata e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e brócolos) <sup>4</sup>	288	68	2,1	0,3	6,2	1,3	5,5	1,0
<b>Vegetariano</b>	Seitan de cebolada com batata cozida e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e brócolos) <sup>1,6</sup>	330	78	2,4	0,3	7,5	1,5	5,8	0,3
<b>Hortícolas</b>	Legumes salteados (cenoura, feijão-verde e brócolos)	111	26	0,2	0,1	3,3	2,6	1,4	0,3
<b>Sobremesa</b>	Pudim de chocolate <sup>7</sup>	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
<b>Sobremesa 1</b>	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)
<b>Sopa</b>	Nabiças e alho-francês	140	33	0,6	0,1	4,8	2,2	1,3	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Febras de cebolada com massa penne <sup>1,3</sup>	422	101	6,2	1,5	1,8	1,6	8,9	0,3
<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com massa penne <sup>1,3,6,10,11</sup>	813	194	2,8	0,5	24,1	2,3	11,7	0,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de feijão manteiga e espinafres	163	38	0,6	0,0	6,2	2,1	1,5	0,4
<b>Prato Padrão</b>	Pescada à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho-francês) <sup>3,4</sup>	771	185	11,2	1,4	12,5	1,4	7,6	0,4
<b>Vegetariano</b>	Tofu à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho-francês) <sup>1,3,6</sup>	740	177	11,2	3,1	12,9	1,4	5,1	0,3
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface ripada, cenoura e tomate	80	19	0,1	0,0	2,3	2,1	1,1	0,2
<b>Sobremesa</b>	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 23 a 27 de março de 2026**

**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Ervilhas e hortelã	195	46	0,7	0,1	6,7	2,3	1,7	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Chilli (carne de vaca, feijão encarnado, pimento vermelho e verde, milho) com arroz branco <sup>12</sup>	997	238	8,9	2,8	27,0	1,3	10,8	0,4
<b>Vegetariano</b>	Chili vegetariano (soja fina, cenoura, tomate, pimentos, milho, feijão encarnado) com arroz branco <sup>9,10,11</sup>	837	199	3,6	0,6	31,3	1,9	7,8	0,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	137	32	0,6	0,1	4,9	1,7	1,1	0,2
<b>Prato Padrão</b>	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
<b>Vegetariano</b>	Salada de grão com batata, feijão verde, cenoura e salsa	453	108	3,7	0,5	13,8	1,7	3,4	0,4
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate, alface e milho	81	21	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

<b>Sopa</b>	Creme de curgete e feijão branco	234	55	0,5	0,1	10,1	1,4	1,8	0,1
<b>Prato Padrão</b>	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
<b>Vegetariano</b>	Bife de seitan assado aromatizado com tomilho e limão, arroz de ervilhas e hortelã <sup>1,6</sup>	889	211	5,8	0,8	24,7	0,5	13,6	0,3
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,6	1,0	0,1
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico e espinafres	172	41	0,6	0,0	5,9	2,1	1,6	0,4
<b>Prato Padrão</b>	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde) <sup>4</sup>	319	76	2,5	0,4	6,6	1,5	6,1	0,3
<b>Vegetariano</b>	Seitan de cebolada com batata às rodelas e legumes cozidos <sup>1,6</sup>	311	74	2,2	0,3	7,3	1,7	5,3	0,3
<b>Hortícolas</b>	Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	111	26	0,2	0,1	3,3	2,6	1,4	0,3
<b>Sobremesa</b>	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	266	63	0,1	0,0	15,5	15,5	0,1	0,1
<b>Sobremesa 1</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	137	32	0,6	0,1	4,9	1,7	1,1	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Lombo de porco com citrinos e ervas aromáticas no forno e fusilli tricolor <sup>1,3,6</sup>	486	116	5,9	1,3	3,6	1,0	11,7	0,3
<b>Vegetariano</b>	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor <sup>1,3,6</sup>	813	194	2,8	0,5	24,1	2,3	11,7	0,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	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 30 de março a 03 de abril de 2026**

**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	186	44	1,6	0,2	5,0	2,2	1,5	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	887	211	6,1	0,9	30,2	0,6	7,8	0,6
<b>Vegetariano</b>	Seitan no forno com arroz de cenoura e milho <sup>1,6</sup>	890	211	5,0	0,7	29,6	0,9	11,0	0,4
<b>Hortícolas</b>	Salada de juliana de repolho, cenoura e coentros	96	23	0,3	0,1	2,7	2,5	1,3	0,4
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Juliana de couve coração e coentros	169	40	0,6	0,1	6,5	2,5	1,2	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	950	226	10,6	0,8	14,2	0,9	18,5	0,4
<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) <sup>1,3,6,8,11</sup>	565	135	3,5	0,5	19,0	2,1	5,2	0,4
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e tomate	87	22	0,1	0,0	2,8	2,7	1,0	0,1
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de feijão manteiga e espinafres	163	38	0,6	0,0	6,2	2,1	1,5	0,4
<b>Prato Padrão</b>	Empadão de salmão com arroz branco <sup>4</sup>	871	209	12,0	2,2	15,9	1,1	8,3	0,2
<b>Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	524	124	2,8	0,4	19,4	1,6	4,0	0,3
<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, pepino e alface	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	128	31	0,8	0,5	4,0	3,6	1,7	0,1
<b>Sobremesa 1</b>	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)
<b>Sopa</b>	Ervilhas e hortelã	176	42	0,5	0,0	6,3	2,4	1,5	0,3
<b>Prato Padrão</b>	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
<b>Vegetariano</b>	Nacos de soja estufados com batata e legumes (abóbora, feijão verde, tomate e coentros) <sup>1,6</sup>	576	137	5,3	0,8	14,8	2,7	5,8	0,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, pepino e milho	747	176	2,5	0,4	33,0	1,5	4,7	0,0
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Agrião	140	33	0,6	0,1	4,8	2,2	1,3	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Salada mediterrânica de cavala (ervilhas, cenoura, tomate, massa cotovelinhos, ovo e salsa) <sup>1,3,4,6</sup>	535	129	8,2	1,9	3,5	1,0	9,3	0,3
<b>Vegetariano</b>	Salada mediterrânica de ervilhas (ervilhas, cenoura, tomate, massa cotovelinhos e salsa) <sup>1,3,6</sup>	324	78	2,8	0,4	6,8	1,7	3,8	0,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface ripada e cenoura	80	19	0,1	0,0	2,3	2,1	1,1	0,2
<b>Sobremesa</b>	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 06 a 10 de abril de 2026**

**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com coentros	163	39	0,5	0,1	6,2	2,5	1,3	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Almôndegas de aves no forno com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	800	191	9,6	2,4	14,6	1,8	10,7	0,5
<b>Vegetariano</b>	Almôndegas de soja no forno e legumes no forno com esparguete <sup>1,3,6,8,11</sup>	600	143	5,1	0,8	16,4	2,6	6,0	0,2
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e beterraba	87	20	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	0,2
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico e espinafres	172	41	0,6	0,0	5,9	2,1	1,6	0,4
<b>Prato Padrão</b>	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde) <sup>4</sup>	319	76	2,5	0,4	6,6	1,5	6,1	0,3
<b>Vegetariano</b>	Seitan de cebolada com batata às rodelas e legumes cozidos <sup>1,6</sup>	311	74	2,2	0,3	7,3	1,7	5,3	0,3
<b>Hortícolas</b>	Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	111	26	0,2	0,1	3,3	2,6	1,4	0,3
<b>Sobremesa</b>	Arroz-doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	362	85	0,7	0,3	17,1	5,1	2,2	0,0
<b>Sobremesa 1</b>	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)
<b>Sopa</b>	Canja de galinha com hortelã <sup>1,3,6</sup>	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
<b>Sopa 1</b>	Espinafres	140	33	0,6	0,0	4,5	2,2	1,3	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, frango, peru desfiado e salsichas) <sup>6,7,10</sup>	603	144	4,8	1,1	15,3	1,1	8,8	0,3
<b>Vegetariano</b>	Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) <sup>6,9</sup>	586	140	6,2	0,9	14,8	1,2	4,9	0,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de juliana de couve-coração, alface e cenoura	96	23	0,2	0,1	2,8	2,7	1,2	0,1
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes (couve-coração, cenoura e alho francês)	143	34	0,4	0,1	5,0	2,6	1,4	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Salada de atum com batata, feijão-frade e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) <sup>4</sup>	451	108	5,9	0,5	7,7	1,4	7,4	0,5
<b>Vegetariano</b>	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
<b>Hortícolas</b>	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	116	27	0,3	0,1	3,1	2,4	1,6	0,3
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de curgete e feijão branco	234	55	0,5	0,1	10,1	1,4	1,8	0,1
<b>Prato Padrão</b>	Pá de porco estufada com pimentos verdes, cenoura e massa fusilli tricolor <sup>1,3,6</sup>	422	101	6,2	1,5	1,8	1,6	8,9	0,3
<b>Vegetariano</b>	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor <sup>1,3,6</sup>	813	194	2,8	0,5	24,1	2,3	11,7	0,5
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
<b>Sobremesa</b>	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 13 a 17 de abril de 2026**

**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	186	44	1,6	0,2	5,0	2,2	1,5	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura e milho <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	806	192	3,8	0,6	31,0	1,5	7,4	0,3
<b>Vegetariano</b>	Panado de tofu no forno com arroz de cenoura e milho <sup>1,6</sup>	635	151	5,7	4,3	17,4	0,7	7,1	0,1
<b>Hortícolas</b>	Salada de juliana de repolho, cenoura e coentros	96	23	0,3	0,1	2,7	2,5	1,3	0,4
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Curgete, cenoura e couve coração	140	33	0,4	0,1	5,0	2,5	1,3	0,2
<b>Prato Padrão</b>	Massa de carnes à lavrador (porco, peru, macarronete, feijão manteiga, cenoura e couve-lombarda) <sup>1,3,6</sup>	365	88	4,1	0,9	7,7	1,2	7,5	0,4
<b>Vegetariano</b>	Macarronete com guisado de tofu e feijão manteiga, cenoura e couve lombarda <sup>1,3,6</sup>	304	73	3,8	2,8	6,4	1,1	5,1	0,3
<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	102	24	0,1	0,0	3,0	2,6	1,5	0,1
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Nabiças e feijão branco	150	36	0,3	0,0	5,2	1,6	1,7	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Bacalhau fresco no forno com cebolada, batata cozida e legumes salteados <sup>4</sup>	288	68	2,1	0,3	6,2	1,3	5,5	1,0
<b>Vegetariano</b>	Seitan de cebolada com batata cozida e legumes salteados <sup>1,6</sup>	330	78	2,4	0,3	7,5	1,5	5,8	0,3
<b>Hortícolas</b>	Legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor)	303	73	5,8	0,8	2,5	2,1	1,6	0,3
<b>Sobremesa</b>	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
<b>Sobremesa 1</b>	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)
<b>Sopa</b>	Caldo-verde	139	33	0,5	0,1	4,5	2,3	1,6	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Arroz xau-xau (frango e peru desfiados, ovo mexido, cenoura e ervilhas) <sup>3</sup>	698	166	5,8	1,3	18,0	0,8	9,8	0,2
<b>Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	524	124	2,8	0,4	19,4	1,6	4,0	0,3
<b>Hortícolas</b>	Salada de juliana de couve-coração, alface e cenoura	96	23	0,2	0,1	2,8	2,7	1,2	0,1
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e agrião	150	35	0,5	0,1	5,5	2,2	1,3	0,3
<b>Prato Padrão</b>	Massa penne com salmão lascada e legumes salteados <sup>1,3,4,6</sup>	429	103	5,2	0,8	4,3	1,4	8,5	0,7
<b>Vegetariano</b>	Massa penne com tofu e legumes salteados <sup>1,3,6,8,11</sup>	372	89	4,4	0,7	5,9	2,1	4,7	0,2
<b>Hortícolas</b>	Legumes salteados (cenoura às rodelas, brócolos e feijão verde)	304	73	5,4	0,8	3,4	2,7	1,3	0,4
<b>Sobremesa</b>	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.