



Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 15 a 19 de junho de 2026

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	Empadão de atum 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 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 massa penne cozida	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 massa penne cozida	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 pescada 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 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 22 a 26 de junho de 2026

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	Espinafres	140	33	0,6	0,0	4,5	2,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Lombo de porco estufado e batata corada no forno	824	196	6,0	0,9	21,4	0,4	12,9	0,2
Vegetariano	Bife de seitan estufado 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	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 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 de junho a 03 de julho de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-feira									
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									
Sopa	Espinafres	140	33	0,6	0,0	4,5	2,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Empadão de atum 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 tomate, 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
Quarta-feira									
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									
Sopa	Creme de feijão manteiga e repolho	163	38	0,6	0,0	6,2	2,1	1,5	0,4
Prato Padrão	Pescada cozida 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									
Sopa	Nabiças com alho-francês	144	34	0,4	0,1	4,8	1,4	1,7	0,2
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

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 06 a 10 de julho de 2026

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 massa penne ^{1,3,6,12}	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 massa penne ^{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	Espinafres	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 sulfite em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.



Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 13 a 17 de julho de 2026

Segunda-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

Terça-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	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 tomate, pepino e alface	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
	Pudim de caramelo ⁷	128	31	0,8	0,5	4,0	3,6	1,7	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	Aveludado de cenoura	272	65	2,1	0,3	9,7	1,3	1,4	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 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

Quinta-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

Sexta-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 à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, frango, peru desfiado e salsichas de aves) ^{6,7,10}	698	166	5,8	1,3	18,0	0,8	9,8	0,2
Vegetariano	Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) ^{6,9}	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

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 20 a 24 de julho de 2026

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	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 rodela 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	Caldo-verde	139	33	0,5	0,1	4,5	2,3	1,6	0,3
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 29 de julho de 2026

Segunda-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	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz de cenoura e batata frita pala-pala ^{1,3,6,12}	806	192	3,8	0,6	31,0	1,5	7,4	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de soja no forno com arroz de cenoura e batata frita pala-pala ^{1,6,12}	635	151	5,7	4,3	17,4	0,7	7,1	0,1
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	96	23	0,3	0,1	2,7	2,5	1,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	891	210	2,7	1,3	41,8	17,9	4,4	0,2

Terça-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	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	Pudim de chocolate ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	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	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

Quinta-feira

Sopa									
Prato Padrão									
Vegetariano									
Hortícolas									
Sobremesa									

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. 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.



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.