

Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço – 1CEB
Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve coração, cenoura e curgete	133	32	0,6	0,1	4,8	2,0	1,0	0,2
Prato Padrão	Rolo de peru assado no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	606	144	3,6	0,6	14,8	0,9	12,4	0,3
Vegetariano	Estufado de ervilhas com arroz de cenoura	312	75	2,6	0,4	5,9	1,7	4,1	0,2
Hortícolas	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,1	2,3	2,3	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	125	30	0,5	0,1	4,9	1,8	0,7	0,2
Prato Padrão	Salada de cavala com batata, feijão frade, ovo cozido e legumes salteados ^{3,4}	449	107	4,9	0,9	6,4	1,2	8,6	0,6
Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata temperado com molho verde e legumes salteados	557	132	2,1	0,4	19,7	2,1	6,7	0,2
Hortícolas	Cenoura, feijão verde e brócolos salteados	c	63	4,4	0,6	3,0	2,3	1,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	143	34	0,7	0,1	5,0	1,5	1,1	0,3
Prato Padrão	Frango assado no forno (aromatizado com tomilho e limão) com arroz de ervilhas e coentros	838	200	9,0	1,9	17,5	0,5	11,3	0,2
Vegetariano	Tofu assado no forno (aromatizado com tomilho e limão) com arroz de ervilhas e coentros ^{1,6}	366	88	5,5	4,5	1,9	0,7	6,7	0,1
Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	102	24	0,0	0,0	3,3	2,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco e nabiças	125	30	0,4	0,1	4,2	1,0	1,3	0,2
Prato Padrão	Perca de cebolada e salsa com batata assada no forno ⁴	425	101	2,7	0,4	8,0	0,7	10,1	0,2
Vegetariano	Feijão encarnado, cogumelos de cebolada e salsa com batata assada no forno	593	141	2,7	0,4	18,5	1,4	8,0	0,1
Hortícolas	Alface, milho e tomate	631	149	1,9	0,3	28,0	1,6	4,0	0,0
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	540	127	0,1	0,1	28,2	23,1	3,3	0,1

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	143	34	0,6	0,1	5,5	1,7	0,8	0,3
Prato Padrão	Rancho (macarronete, grão, frango, carne de porco, cenoura, alho francês, couve-lombarda e salsa) ¹	455	109	5,7	1,3	2,9	1,0	10,8	0,3
Vegetariano	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão-de-bico, cogumelos, cenoura, alho francês, couve-lombarda e salsa) ¹	239	57	2,1	0,3	5,5	1,5	2,7	0,3
Hortícolas	Alface e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,2	2,8	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Informação de alergénios:



1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

Declaração nutricional:

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

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

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