Câmara Municipal de Setúbal

Refeitório Escolar – Almoço – 1CEB

Semana de 09 a 13 de novembro 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	Bolonhesa de vitela (massa esparguete, vitela, tomate, cenoura ralada, curgete e orégãos)[1,6]	393	94	5,4	2,2	4,4	1,9	6,1	0.4
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (massa esparguete, lentilhas, tomate, cenoura ralada, curgete e orégãos)[1]	436	104	2,6	0,4	14,5	2,1	4,3	0,3
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	Saladinha de filetes de cavala com batata, ervilhas, ovo e legumes cozidos[3,4]	488	117	7,1	0,8	6,0	1,2	9,0	0.4
Vegetariano	Estufadinho de ervilhas com batata e legumes cozidos	292	70	2,1	0,3	9,0	1,9	2,3	0,2
Hortícolas	Legumes cozidos - cenoura, feijão verde e couve-flor	107	26	0,2	0,0	3,3	2,7	1,4	0,3
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[7,12]	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	Carne de porco aos cubos estufada com massa fusilli tricolor[1,6,9,10]	692	164	5,8	1,3	13,3	1,3	14,2	0,2
Vegetariano	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e massa fusilli tricolor[1,6,9,10]	814	193	3,3	0,5	26,5	2,7	9,8	0.4
Hortícolas	Alface, cenoura e milho	480	113	1,3	0,2	21,1	1,9	3,1	0,2
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.