Câmara Municipal de Setúbal

Refeitório Escolar – Almoço – 1CEB

Semana de 16 a 20 de novembro 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, alho francês e cenoura	138	33	0,6	0,1	5,0	2,1	1,0	0,2
Prato Padrão	Empadão de atum e arroz (atum. arroz, tomate e cebola)[4]	861	205	10,7	0,7	18,4	0,6	14,1	0,7
Vegetariano	Empadão de lentilhas e arroz (lentilhas, arroz, tomate e cebola)	756	180	3,9	0,5	29,4	1,0	5,5	0,3
Hortícolas	Tomate, cenoura e pepino	92	22	0,2	0,0	3,1	2,9	0,9	0,2
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 feijão manteiga e espinafres	159	38	0,7	0,1	6,8	1,4	1,4	0,3
Prato Padrão	Carne de peru estufado (tomate, pimentos e alho francês) com massa esparguete[1]	506	120	3,2	0,5	11,2	1,6	10,9	0,2
Vegetariano	Feijão manteiga estufado (tomate, pimentos e alho francês) com massa esparguete[1]	940	223	1,9	0,3	31,2	2,5	13,5	0,4
Hortícolas	Alface, pepino e cenoura	78	19	0,2	0,1	2,5	2,3	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde, cenoura, alho francês	140	33	0,6	0,1	5,1	1,9	1,1	0,2
Prato Padrão	Corvina com cenoura no forno com salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)[4]	310	74	1,9	0,3	6,6	1,4	6,5	0,2
Vegetariano	Seitan com cenoura no forno com salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)[1,6]	315	75	1,2	0,2	8,6	1,7	6,0	0,3
Hortícolas	Alface, cenoura e milho	480	113	1,3	0,2	21,1	1,9	3,1	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango[1,3,6,7,8]	531	127	0,2	0,0	31	30,9	0,2	0,2
Quinta-feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas e hortelã	166	39	0,7	0,1	6,1	1,6	1,3	0,3
Prato Padrão	Pernas de frango guisadas com cenoura, feijão branco, tomate e salsa com arroz branco	622	148	3,5	0,6	18,5	1,1	9,6	0,3
Vegetariano	Guisado de feijão branco, salsichas de soja, cenoura, tomate e salsa com arroz branco[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	898	214	6,1	0,8	26,5	1,8	9,6	0,5
Hortícolas	Juliana de couve-coração, alface e cenoura	95	23	0,2	0,0	3,1	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	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 abóbora	125	30	0,5	0,1	4,9	1,8	0,7	0,2
Prato Padrão	Salada de pescada 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

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.