Câmara Municipal de Setúbal

Refeitório Escolar – Almoço – 1CEB

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

Segunda-feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde, cenoura, alho francês	149	35	0,5	0,1	5,7	2,0	1,1	0,2
Prato Padrão	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz de cenoura[1,6,12]	699	167	6,5	0,4	15,2	1,1	11,6	0,4
Vegetariano	Almôndegas de soja no forno com arroz de cenoura[1,6,8,9,10,11,12]	702	167	2,9	0,4	17,7	5,0	14,5	0,2
Hortícolas	Alface, cenoura e tomate	83	20	0,1	0,0	3,0	2,8	0,8	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 cenoura	151	36	0,7	0,1	6,0	1,6	0,7	0,3
Prato Padrão	Bacalhau fresco cozido com batata cozida, grão-de-bico cozido e legumes salteados[4]	340	81	2,0	0,3	8,1	1,3	6,6	1,1
Vegetariano	Grão-de-bico com batata cozida, molho verde e legumes salteados	334	80	2,3	0,3	10,4	1,7	3,0	0,3
Hortícolas	Legumes salteados - cenoura, feijão verde e brócolos	261	63	4,4	0,6	3,0	2,3	1,6	0,4
Sobremesa	Pudim flan[7]	652	161	1,2	0,7	35,4	32,7	2,3	0,2
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]	510	121	2,1	0,4	14,1	1,1	10,9	0,3
Sopa dieta	Espinafres	143	34	0,7	0,1	5,0	1,5	1,1	0,3
Prato Padrão	Lombo de porco com citrinos e ervas aromáticas no forno com arroz de ervilhas	671	160	5,2	1,2	14,4	0,5	12,8	0,2
Vegetariano	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e arroz branco[1,6,9,10]	814	193	3,3	0,5	26,5	2,7	9,8	0,4
Hortícolas	Alface, cenoura e milho	586	138	1,7	0,3	25,9	1,7	3,7	0,2
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	Creme de feijão manteiga e espinafres	151	36	0,7	0,1	5,9	1,4	1,3	0,3
Prato Padrão	Salmão cozido em tempero de azeite, louro e cebola com massa lacinhos de legumes[1,4]	901	217	17,7	3,3	2,9	0,3	11,3	0,3
Vegetariano	Tofu grelhado com tomilho e limão com lacinho de legumes[1,6]	376	90	5,7	4,6	2,8	0,5	6,5	0,2
Hortícolas	Legumes salteados - cenoura, feijão verde e brócolos	261	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
Sexta-feira		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa ripada	140	33	0,6	0,1	5,0	1,8	1,1	0,3
Prato Padrão	Frango corado no forno com arroz branco e feijão preto cozido	1033	246	9,5	1,9	25,2	0,2	14,4	0,2
Vegetariano	Feijão preto e cogumelos de cebolada com arroz branco	1102	258	3,1	0,3	42,5	0,2	14,8	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

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.