

ESCOLAS C. M. SETÚBAL

Refeitório Escolar - Almoço

Semana de 16 a 20 de junho de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura com coentros	206	49	1,2	0,2	8,0	0,7	1,2	0,1
Prato	Chilli (carne de vaca, feijão encarnado, pimento vermelho e verde, milho) com arroz branco e salada de alface, pepino e cenoura ¹²	813	194	3,9	1,1	27,6	0,5	11,9	0,8
Vegetariana	Chili vegetariano (cenoura, tomate, pimentos, milho, feijão encarnado) com arroz branco e salada de alface, pepino e cenoura	632	150	2,8	0,4	24,9	1,6	5,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	244	58	1,3	0,2	9,2	0,8	1,7	0,2
Prato	Bacalhau fresco no forno com cebolada, batata e legumes salteados (brócolos, cenoura e feijão-verde) ⁴	425	101	3,7	0,5	9,1	0,8	7,4	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata e legumes salteados (brócolos, cenoura e feijão-verde) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	633	152	7,9	1,0	11,3	1,0	7,8	0,7
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Curgete e agrião	203	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Perna de peru estufada com alecrim, alho-francês, cenoura, ervilhas e esparguete com salada de alface, milho e pepino ^{1,3}	673	160	5,7	1,5	15,1	1,0	11,6	0,4
Vegetariana	Estufado de grão com salsicha de soja, alho-francês, cenoura, ervilhas e esparguete com salada de alface, milho e pepino ^{1,3,6}	929	258	7,6	1,0	36,4	1,8	8,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									

FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Creme de feijão branco e nabiças	244	58	1,2	0,2	9,3	0,8	1,7	0,1
Prato	Perna de frango assado com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e milho ¹²	811	193	4,9	0,8	23,7	0,4	11,9	0,3
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete, ervilhas e salada de alface, cenoura e milho	745	177	2,5	0,4	32,7	0,5	4,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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.

ESCOLAS C. M. SETÚBAL

Refeitório Escolar - Almoço

Semana de 23 a 27 de junho de 2025

Segunda		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	Bolonhesa de carne (esparguete, vitela, cenoura, tomate e orégãos) com salada de alface, pepino e milho ^{1,3,10,12}	939	224	9,3	2,9	21,9	1,0	12,6	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e cogumelos (esparguete, lentilhas, cogumelos, cenoura, tomate e orégãos) com salada de alface, pepino e milho ^{1,3,6,10,11,12}	1040	246	3,9	0,5	40,6	1,8	10,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e cenoura ralada	322	76	1,8	0,3	12,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Paloco à brás com salsa e salada de alface, cenoura e beterraba ^{3,4}	949	228	14,2	2,0	12,0	0,7	11,9	1,2
Vegetariana	Alho-francês e tofu à brás com salsa e salada de alface, cenoura e beterraba ^{1,3,6}	821	197	13,2	2,1	9,9	0,5	8,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de batata-doce, curgete e coentros	220	52	1,3	0,2	9,2	2,5	0,5	0,1
Prato	Bifinhos de porco de cebolada e tomate com massa penne e salada de alface, juliana de couve-coração, cenoura e milho ^{1,6,10}	761	180	4,7	1,2	19,8	1,2	14,7	0,3
Vegetariana	Tofu de cebolada e tomate com massa penne e salada de alface, juliana de couve-coração, cenoura e milho ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1037	247	10,0	1,5	29,4	1,7	9,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda	228	54	1,3	0,2	8,5	0,7	1,7	0,1
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor e feijão-verde) ⁴	309	73	0,9	0,1	7,5	0,6	8,6	0,5
Vegetariana	Guisado de grão-de-bico, batata e legumes (brócolos, cenoura, couve-flor e feijão-verde)	530	126	2,9	0,3	18,9	1,3	4,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (cenoura, couve-coração, alho-francês e nabo)	317	75	1,1	0,2	13,4	1,3	2,0	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz de cenoura, batata frita pala-pala e salada de alface, tomate e pepino ^{1,6,12}	903	215	5,0	0,4	32,2	0,7	9,5	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz de cenoura, batata frita pala-pala e salada de alface, pepino e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1270	303	13,3	3,6	35,4	1,4	8,5	0,9
Sobremesa	Gelado de leite ^{1,3,6,7,8,12}	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
Sobremesa 1	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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.

ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 30 de junho a 4 de julho de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Aveludado de abóbora com alho-francês	212	50	1,1	0,2	7,8	0,7	1,9	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) com salada de alface, pepino e couve-roxa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	817	194	3,9	0,5	31,7	1,5	6,6	0,5
Vegetariana	Guisado de feijão manteiga com ervas aromáticas, arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) com salada de alface, pepino e couve-roxa ^{1,10,12}	957	227	4,5	0,6	35,1	0,7	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Grão-de-bico e couve-coração	241	57	1,3	0,2	9,2	0,8	1,6	0,1
Prato	Perna de peru assada no forno com batata corada e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e brócolos)	526	125	5,5	1,2	11,5	1,0	6,8	0,2
Vegetariana	Guisado de grão com batata e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e brócolos)	677	161	5,7	0,8	20,4	1,6	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Agrião com cenoura ^{7,12}	184	44	1,5	0,2	6,2	0,6	0,9	0,2
Prato	Empadão de atum com arroz e salada de juliana de alface, cenoura e beterraba ^{4,7}	990	236	8,7	2,2	26,9	0,6	12,0	1,0
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz e salada de juliana de alface, cenoura e beterraba ^{1,6,10,11,12}	1049	248	3,3	0,4	44,1	1,0	9,4	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Sopa 1	Espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Rolo de carne misto (vitela e porco) assado no forno com esparguete e salada de alface, cenoura e milho ^{1,3,6,12}	955	227	7,9	3,0	28,0	1,7	10,4	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com esparguete e salada de alface, cenoura e milho ^{1,3,6,7,9,10}	1007	239	5,9	1,3	31,1	2,6	12,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve-flor, curgete e cenoura	203	48	1,1	0,2	7,7	0,9	1,4	0,1
Prato	Bacalhau fresco gratinado com cenoura, espinafres e batata com salada de alface, tomate e milho ⁴	312	74	0,4	0,0	8,8	0,8	8,2	0,4
Vegetariana	Gratinado de soja com cenoura, espinafres, batata e salada de alface, tomate e milho ^{1,6,7,8,11}	590	140	2,7	1,0	15,6	3,1	11,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	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 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.



ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 7 a 11 de julho de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas com coentros ^{7,12}	192	46	1,4	0,2	6,4	0,7	1,2	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, milho e pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1055	251	7,0	1,1	37,3	1,4	8,4	0,8
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz e salada de alface, milho e pepino ^{1,6,10,11,12}	1049	248	3,4	0,4	43,6	0,9	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora e feijão-verde	219	52	1,4	0,1	7,1	0,7	2,8	0,1
Prato	Massinha de peixe (pescada, tintureira, abrótea, e delícias do mar) com cenoura, tomate, ervilhas e aromatizada com coentros ^{1,2,3,4,6,10,12}	562	133	2,3	0,3	13,8	0,7	13,7	0,4
Vegetariana	Massinha de seitan com legumes salteados (cenoura, tomate, ervilhas e coentros) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	966	230	8,3	1,0	25,3	1,4	12,5	1,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes (cenoura, couve-coração, alho-francês e nabo) ^{7,12}	173	41	1,3	0,2	5,9	0,8	0,9	0,1
Prato	Vitela estufada aos cubos com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	765	183	8,4	2,5	13,2	0,4	13,2	0,4
Vegetariana	Arroz de açafraão com ervilhas, cenoura cogumelos e salada de alface, beterraba e cenoura	713	169	2,3	0,4	32,3	1,8	3,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco ^{7,12}	225	54	1,4	0,2	7,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Pescada corada com batata assada e legumes salteados (brócolos, cenoura, feijão-verde e pimento) ⁴	491	117	4,5	0,6	12,2	2,3	6,3	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão manteiga com legumes salteados (brócolos, cenoura, feijão-verde e pimento)	958	228	7,3	1,1	34,5	1,0	4,6	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Nabiças	218	52	0,7	0,1	9,2	1,0	1,4	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, lombardo) ^{1,3,6,10}	821	195	5,9	1,5	20,2	1,0	14,0	0,2
Vegetariana	Currito vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela) ^{1,6,10}	718	170	2,7	0,5	29,0	2,1	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Informação de alérgenos:



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.

ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 14 a 18 de julho de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alho-francês, curgete e cenoura	330	78	1,8	0,3	12,2	1,1	2,7	0,2
Prato	Panados de pescada no forno com esparguete e salada de alface, cebola e tomate ^{1,3,4,7}	799	190	1,7	0,4	33,9	2,2	8,8	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate, alho-francês e esparguete e salada de alface, cebola e tomate ^{1,3}	856	203	4,0	0,6	34,5	2,0	5,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Nabiça e alho-francês ^{7,12}	181	43	1,4	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Bifes de frango com arroz de ervilhas e salada de alface, pepino e milho	783	186	2,4	0,4	26,5	0,3	13,5	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão preto malandrinho (feijão preto, tomate, pimento, cenoura e salsa) e salada de alface, pepino e milho	1042	247	3,3	0,5	46,6	0,7	6,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Curgete e agrião ^{7,12}	184	44	1,5	0,2	6,2	0,6	0,9	0,2
Prato	Salmão lascado com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura, ervilhas e curgete) ^{1,2,3,4,10,12,14}	980	234	14,6	2,6	15,3	1,0	9,9	0,3
Vegetariana	Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete) ^{1,3,10,12}	835	199	7,4	1,2	26,7	1,7	5,0	0,4
Sobremesa	Gelatina de pêssego com pedaços de fruta ^{1,3,6,7,8,12}	440	104	0,3	0,0	22,9	22,8	2,5	0,8
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Couve-lombarda e feijão encarnado	228	54	1,3	0,2	8,5	0,7	1,7	0,1
Prato	Cubinhos de porco estufados com arroz de feijão manteiga e salada de alface, pepino e milho	920	219	9,1	2,5	21,5	0,2	12,0	0,3
Vegetariana	Soja estufada com arroz de feijão manteiga e salada de alface, pepino e milho ^{1,6,8,11}	1104	262	4,4	0,6	33,4	4,1	19,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora, grão-de-bico e espinafres	465	111	3,6	0,5	15,0	1,6	3,3	0,4
Prato	Bacalhau fresco assado no forno com batata assada e legumes (pimentos, brócolos, cenoura e feijão-verde) ⁴	343	81	1,9	0,2	8,2	0,9	7,6	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de quinoa com batata assada e legumes cozidos (pimentos, brócolos, feijão-verde e cenoura) ^{1,3,6,7,8,11,12}	625	148	4,5	0,7	21,5	2,0	4,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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.

ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 21 a 25 de julho de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Arroz à valenciana (frango, peru, salsichas, cenoura, curgete, alho-francês e ervilhas) com salada de alface e tomate ^{1,6,7,9,10}	888	211	5,6	1,3	27,6	0,5	12,0	0,3
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (salsichas vegetarianas, cenoura, curgete, alho-francês e ervilhas) com salada de alface e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1315	317	23,6	2,8	10,0	0,5	14,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora, curgete, cenoura e espinafres	306	73	2,6	0,4	10,0	1,3	1,8	0,3
Prato	Paloco com natas com salada de alface, cenoura e pepino ^{4,5,6,7}	526	126	5,4	1,1	11,9	0,5	7,2	0,7
Vegetariana	Seitan com natas com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,6,7}	454	108	3,8	2,3	3,3	1,4	14,3	1,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Sopa 1	Creme de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Coxas de frango assada com limão, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e cenoura	791	188	4,3	0,7	24,4	0,5	12,0	0,3
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas e salada de alface, beterraba e cenoura	873	207	5,8	0,9	33,4	0,5	4,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de repolho e feijão catarino ^{7,12}	229	54	1,5	0,2	8,1	0,6	1,6	0,2
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor e feijão-verde) ⁴	295	70	0,9	0,1	6,7	0,7	8,4	0,4
Vegetariana	Salada de grão-de-bico, batata e legumes (brócolos, cenoura, couve-flor e feijão-verde) ¹²	487	116	2,7	0,3	16,5	1,4	4,9	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Cenoura, couve portuguesa, nabo e salsa ^{7,12}	184	44	1,5	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Febras de cebolada com massa fusilli e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3}	845	200	4,9	1,2	24,9	1,2	13,5	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa fusilli e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6,10,11}	1127	267	4,2	0,7	45,5	1,6	10,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	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. 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.