

Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 08 a 12 de abril de 2024



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	1,1	1,3	0,2
Prato Padrão	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate esparguete ^{1,3,6,12}	1848	441	17,0	6,3	50,4	3,0	20,3	1,5
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3,6,10,11}	1168	276	4,3	0,6	46,2	2,0	11,8	0,2
Hortícolas	Salada de Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco com espinafres ^{7,12}	327	78	2,2	0,3	10,9	1,0	2,4	0,3
Prato Vegetariano	Pescada cozida com batata e legumes salteados (brócolos, cenoura às rodelas e feijão-verde) ⁴	1466	347	6,5	1,0	44,7	3,6	25,2	0,8
Hortícolas	Salada de grão-de-bico com batata e legumes salteados (brócolos, cenoura às rodelas e feijão-verde) ¹²	1657	394	9,6	1,3	60,2	4,6	12,1	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

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 ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato Padrão	Juliana de couve coração e coentros	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato Vegetariano	Perna de peru assada com arroz de cenoura	1833	436	15,0	3,7	49,1	1,8	25,0	0,7
Hortícolas	Cogumelos salteados com arroz de cenoura e milho	937	223	7,7	1,1	33,0	0,5	4,5	0,7
Sobremesa	Salada de alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e alho francês ^{7,12}	275	65	2,1	0,3	9,7	1,2	1,4	0,2
Prato Padrão	Salada de atum com ervilhas, feijão-frade, batata, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	2328	552	12,7	2,3	72,5	4,9	32,4	1,9
Prato Vegetariano	Salada de ervilhas, feijão-frade, batata e cenoura ¹²	1452	343	3,4	0,6	61,6	4,4	12,9	0,5
Hortícolas	Salada de alface ripada com cenoura	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e agrião	275	65	2,1	0,3	9,1	1,3	1,8	0,2
Prato Padrão	Pá de porco estufada com tomate, pimento, cenoura e massa fusilli tricolor ^{1,3}	1454	346	14,3	4,2	32,1	1,6	21,1	0,6
Prato Vegetariano	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e massa fusilli tricolor ^{1,3}	900	213	1,4	0,2	40,1	1,4	9,2	0,4
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	11	3	0,1	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	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.

Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 15 a 19 de abril de 2024



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	190	45	2,1	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Prato Padrão	Filete de pescada (panada) no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{1,3,4,7}	1201	796	17,0	2,7	50,3	2,4	12,8	0,7
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura e milho	924	220	5,7	0,8	35,9	0,8	5,1	0,4
Hortícolas	Salada de juliana de repolho, cenoura e coentros	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de couve coração e coentros	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Massa de carnes à lavrador (frango, peru, macarronete, feijão manteiga, cenoura e couve-lombarda) ^{1,3}	1408	334	9,1	2,4	34,3	1,9	26,0	0,9
Prato Vegetariano	Massada (macarronete) de feijão manteiga, cenoura e couve lombarda ^{1,3}	884	209	3,0	0,5	34,2	1,9	8,4	0,5
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada ou cozida	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta-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 ^{7,12}	358	85	2,3	0,3	11,7	1,8	2,9	0,3
Prato Padrão	Empadão de salmão com arroz branco ^{3,4,7,12}	2324	554	24,4	4,6	62,4	0,8	19,5	0,6
Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas com arroz branco ^{1,3,6,10,11}	1906	452	7,2	1,1	81,0	1,0	13,9	0,5
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface	41	10	0,3	0,0	1,1	0,6	0,6	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ou fruta da época ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-verde	260	62	2,1	0,3	8,7	0,5	1,4	0,2
Prato Padrão	Rolo de carne misto (vitela e porco) assado no forno com esparguete ^{1,3,6,12}	1582	377	13,0	5,0	46,7	3,0	17,0	1,3
Prato Vegetariano	Hambúrguer de soja e legumes no forno com esparguete ^{1,3,6,7,9,10}	1356	323	9,3	1,9	38,7	3,2	16,4	1,3
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho	41	10	0,3	0,0	1,1	0,6	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas e hortelã	682	162	2,2	0,3	28,2	2,8	2,7	0,3
Prato Padrão	Bacalhau fresco de cebolada com grão, batata, cenoura, salsa e ovo cozido ^{3,4}	1054	250	7,1	1,5	16,0	1,0	27,6	1,2
Prato Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura e salsa	517	123	1,8	0,2	17,1	1,7	7,0	0,4
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	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. 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.



Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 22 a 26 de abril de 2024

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,9	0,9	1,3	0,2
Prato Padrão	Febras de porco de cebolada com arroz branco e feijão preto ¹²	2297	545	16,4	3,8	66,8	0,5	31,8	1,4
Prato Vegetariano	Estufadinho de feijão preto, tomate, cenoura e arroz branco	1581	374	6,9	0,9	65,4	1,2	11,5	0,7
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Terça-feira

Sopa	Repolho e feijão catarino ^{7,12}	338	81	2,2	0,3	12,0	1,4	2,5	0,2
Prato Padrão	Migas de paloco à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{3,4}	1626	390	23,9	3,4	21,3	2,1	20,4	2,3
Prato Vegetariano	Tofu à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	2368	570	42,1	4,5	30,4	1,9	14,7	2,5
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim flan ou fruta da época ⁷	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	0,2

Quarta-feira

Sopa	Curgete e agrião ^{7,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato Padrão	Arroz de coelho com feijão manteiga (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate, cogumelos e salsa)	1514	360	9,7	2,0	41,3	1,8	23,6	0,9
Prato Vegetariano	Feijão manteiga guisado (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate, cogumelos e salsa) com arroz branco	1676	399	9,8	1,5	61,8	1,6	11,4	0,7
Hortícolas	Salada de juliana de couve roxa e alface	8	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta-feira

Feriado

Sexta-feira

Sopa	Creme de cenoura com coentros	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Bolonhesa de atum com esparguete e cenoura ralada ^{1,3,4}	787	187	6,4	0,9	21,9	2,0	9,7	0,8
Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja e lentilhas com esparguete e cenoura ralada ^{1,3,4,7}	920	217	3,4	0,5	36,3	2,3	9,2	0,2
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	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 rijá, 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.



Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 29 de abril a 03 de maio de 2024

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	258	61	2,0	0,3	9,0	0,9	1,2	0,2
Prato Padrão	Chili (carne de vaca, feijão, tomate, pimentos, cenoura e milho) com arroz branco ¹²	1417	337	6,7	1,9	48,0	1,7	20,6	1,6
Prato Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, tomate, pimentos, cenoura e milho) com arroz branco ^{9,10,11}	1218	290	4,1	0,5	51,4	1,6	11,0	0,3
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
Prato Padrão	Salada de grão com cavala (massa cotovelinhos, cenoura, feijão verde e salsa) ^{1,3,4,6,12}	1485	353	10,4	1,3	44,8	1,9	17,3	0,4
Prato Vegetariano	Grão-de-bico estufado (grão, massa cotovelinhos, cenoura, feijão verde e salsa) ^{1,3}	1211	287	5,7	0,8	46,4	2,5	10,3	0,6
Hortícolas	Salada de juliana de couve roxa e cenoura	28	6	0,0	0,0	1,0	0,9	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada ou cozida	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta-feira

Feriado

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças e alho francês ^{7,12}	263	63	2,1	0,3	9,0	0,9	1,4	0,2
Prato Padrão	Frango assado aromatizado com tomilho e limão, arroz de ervilhas e hortelã	1851	439	11,4	1,9	49,2	0,8	32,1	0,7
Prato Vegetariano	Bife de seitan assado aromatizado com tomilho e limão, arroz de ervilhas e hortelã	1107	263	6,1	1,2	39,2	3,6	10,2	0,7
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	8,9	1,1	1,5	0,2
Prato Padrão	Massa espiral tricolor com salmão lascado e legumes salteados ^{3,4,7}	1916	459	28,5	5,2	29,8	2,3	19,6	0,5
Prato Vegetariano	Massa espiral tricolor com salmão lascado com legumes salteados	1022	244	9,1	1,4	32,6	2,3	6,4	0,4
Hortícolas	Legumes salteados (brócolos, feijão verde e cenoura)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Gelatina de pêssego ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5

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.



Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 13 a 17 de maio de 2024

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	190	45	2,1	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Prato Padrão	Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{1,3,4,7}	1201	796	17,0	2,7	50,3	2,4	12,8	0,7
Prato Vegetariano	Panado de tofu no forno com arroz de tomate	1369	328	16,7	1,7	32,9	1,1	10,3	1,5
Hortícolas	Salada de juliana de repolho, cenoura e coentros	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete, cenoura e couve coração ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	9,1	1,3	1,4	0,2
Prato Padrão	Frango estufado com massa penne e salsa ^{1,6}	1757	418	13,7	2,5	34,1	3,4	39	0,9
Prato Vegetariano	Feijão manteiga estufado com massa penne e salsa ¹²	1107	263	6,1	1,2	39,2	3,6	10,2	0,7
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças e feijão branco ^{7,12}	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Prato Padrão	Bacalhau fresco no forno com cebolada, batata cozida e legumes salteados ⁴	1751	415	8,1	1,2	47,2	0,8	35,9	0,9
Prato Vegetariano	Massada de feijão branco (tomate, pimentos, massa cotovelinhos, ervilhas e coentros) ^{1,3}	1066	252	1,2	0,3	44,2	3,2	11,5	0,6
Hortícolas	Legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor)	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-verde ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,7	0,5	1,4	0,2
Prato Padrão	Arroz xau-xau (frango e peru desfiados, ovo mexido, cenoura e ervilhas) ³	1570	372	6,9	1,0	46,9	3,0	28,8	0,8
Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas com arroz branco ^{1,3,6,10,11}	1906	452	7,2	1,1	81,0	1,0	13,9	0,5
Hortícolas	Salada de juliana de couve-coração, alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada ou cozida	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e agrião ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	8,9	1,1	1,5	0,2
Prato Padrão	Massada de peixe (pescada, raia e pata-roxa, tomate, pimentos, massa cotovelinhos, ervilhas e coentros) ^{1,3,4}	1751	415	8,1	1,2	47,2	0,8	35,9	0,9
Prato Vegetariano	Massada de feijão branco (tomate, pimentos, massa cotovelinhos, ervilhas e coentros) ^{1,3}	1066	252	1,2	0,3	44,2	3,2	11,5	0,6
Hortícolas	Legumes cozidos (cenoura às rodela e feijão verde)	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	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.

Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 20 a 24 de maio de 2024



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato Padrão	Bolonhesa de vitela (esparguete, vitela, lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3}	1341	320	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3,6,10,11}	1168	276	4,3	0,6	46,2	2,0	11,8	0,2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas e hortelã	682	162	2,2	0,3	28,2	2,8	2,7	0,3
Prato Padrão	Salmão à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{3,4}	2416	581	44,0	7,2	20,9	1,4	23,1	1,4
Prato Vegetariano	Tofu à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	2480	597	45,2	5,0	30,3	1,4	14,8	2,5
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ou fruta da época ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e agrião								
Prato Padrão	Arroz de coelho com feijão manteiga (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate, cogumelos e salsa)								
Prato Vegetariano	Estufado de feijão manteiga (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate, cogumelos) com arroz branco								
Hortícolas	Salada de juliana de couve roxa e alface								
Sobremesa	Fruta da época								

Sobremesa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão manteiga e espinafres ^{7,12}	332	79	2,3	0,3	11,6	1,0	2,5	0,3
Prato Padrão	Massa fusilli tricolor com atum e cenoura ralada ^{3,4}	787	187	6,4	0,9	21,9	2,0	9,7	0,8
Prato Vegetariano	Massa fusilli tricolor com soja, lentilhas e cenoura ralada ^{1,3,4,7}	920	217	3,4	0,5	36,3	2,3	9,2	0,2
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião e aboborinha ^{7,12}	275	65	2,1	0,3	9,1	1,3	1,8	0,2
Prato Padrão	Jardineira de peru com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, couve penca, curgete, tomate, pimento e alho francês) ^{6,12}	2190	522	23,1	6,6	37,0	4,7	39,1	1,6
Prato Vegetariano	Jardineira de tofu com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, couve penca, curgete, tomate, pimento e alho francês) ^{1,6}	1207	287	9,8	1,6	34,6	5,2	13,8	1,0
Hortícolas	Legumes cozidos (cenoura, feijão-verde, couve penca, curgete, tomate, pimento e alho francês)	141	34	0,3	0,0	4,2	3,8	2,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	33	8	0,1	0,0	0,9	0,7	0,5	0,2

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.

Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 27 a 31 de maio de 2024



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde e coentros	372	88	2,6	0,3	14,0	1,3	2,1	0,2
Prato Padrão	Salada mediterrânica de cavala (ervilhas, cenoura, tomate, batata, ovo e salsa) ^{3,4,6}	1356	322	10,7	1,8	35,7	2,4	19,5	0,6
Prato Vegetariano	Salada mediterrânica de ervilhas (ervilhas, cenoura, tomate, batata e salsa)	758	179	2,1	0,3	33,3	2,5	5,1	0,3
Hortícolas	Salada de alface ripada e cenoura	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,3}	225	53	0,5	0,1	7,0	0,0	4,9	0,2
Prato Padrão	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato Vegetariano	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, peru desfiado e salsichas) ^{1,6,7,9,10,12}	1351	321	11,4	3,4	32,3	0,8	21,7	0,7
Hortícolas	Arroz á salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) ^{6,12}	1225	356	12,6	1,6	52,9	0,3	6,9	0,7
Sobremesa	Salada de juliana de couve-coração, alface e cenoura	657	156	2,2	0,3	27,8	3,6	4,3	0,3

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com macedónia de legumes (abóbora, ervilhas e feijão verde)	449	107	2,1	0,3	16,2	2,0	4,6	0,3
Prato Padrão	Pescada no tacho (cebola, tomate, louro) com batata cozida ⁴	1570	372	6,9	1,0	46,9	3,0	28,8	0,8
Prato Vegetariano	Seitan no tacho (cebola, tomate e louro) com batata cozida ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1602	381	11,2	1,2	48,6	3,0	18,9	1,5
Hortícolas	Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta de época	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

Quinta-feira

Feriado

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	638	151	2,2	0,3	27,0	2,9	4,1	0,3
Prato Padrão	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz de cenoura, batata frita pala-pala	1485	353	14,3	4,2	33,5	1,5	21,1	0,6
Prato Vegetariano	Hambúrguer de soja no forno com arroz de cenoura e batata frita pala-pala ^{3,8}	781	184	1,0	0,2	35,2	3,0	6,6	0,4
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	229	56	5,1	0,7	1,2	0,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás com pedaços de fruta ou fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	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 rijá, 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.



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.



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.