



ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete e brócolos ^{7,12}	268	64	2,1	0,3	9,0	1,0	1,6	0,2
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, tomate e milho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1729	413	18,1	2,8	40,7	1,0	20,5	0,8
Vegetariana	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, milho e tomate	942	224	5,6	0,8	36,6	1,3	5,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,7	0,5	1,4	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, lombardo) ^{1,3}	1470	349	10,6	2,7	36,3	0,9	25,1	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela) ^{1,6}	1300	308	4,8	0,9	52,5	3,9	11,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Nabiças ^{7,12}	272	65	2,1	0,3	9,2	1,1	1,5	0,2
Prato	Salada russa (batata, ervilhas, cenoura, atum e ovo cozido) com salada de alface e tomate ^{3,4}	1256	298	10,5	2,0	31,2	2,1	18,3	1,1
Vegetariana	Salada de batata, ervilhas, feijão encarnado e cenoura com salada de alface e tomate	1071	254	0,4	0,0	49,4	3,0	11,4	0,7
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	919	217	2,7	1,3	43,2	18,4	4,5	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de batata-doce, curgete e coentros	342	81	2,1	0,3	14,2	3,9	0,8	0,2
Prato	Bifinhos de porco com molho de tomate, massa fusilli e salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3}	1551	368	9,1	2,2	45,7	2,1	24,8	0,5
Vegetariana	Tofu com molho de tomate, massa fusilli e salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,6}	1398	332	9,9	2,1	44,9	2,2	13,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Espinafres com grão-de-bico ^{7,12}	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Prato	Paloco com natas e salada de alface, cenoura e tomate ^{4,5,6,7}	952	228	9,8	2,1	21,7	1,0	13,1	1,2
Vegetariana	Seitan com natas e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,6,7}	469	112	3,9	1,8	6,3	1,5	11,9	0,8
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 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 5 a 9 de fevereiro de 2024



		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}	289	69	2,1	0,3	9,5	1,2	1,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,6,12}	1343	319	7,0	0,5	45,8	1,9	17,1	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,6,7,9,10}	1512	359	8,9	2,0	47,0	4,1	18,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Curgete com feijão-verde ^{7,12}	277	66	2,1	0,3	9,4	1,5	1,6	0,2
Prato	Bacalhau fresco com cebolada, batata e legumes cozidos (brócolos, cenoura, ervilhas e couve-flor) ⁴	1413	335	3,7	0,5	49,6	4,7	22,4	1,0
Vegetariana	Guisado de ervilhas com cebola, tomate, ervas aromáticas, batata cozida e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor)	1295	308	8,2	1,2	47,8	3,9	7,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Agrião com cenoura ^{7,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Carne de porco fatiada assada com arroz de tomate e salada de alface, pepino e pimentos	1471	351	15,7	4,3	32,6	0,9	19,0	0,5
Vegetariana	Soja estufada com arroz de tomate e salada de alface, pepino e pimentos ⁶	1548	367	5,7	0,8	48,1	1,0	26,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão manteiga e couve coração ^{7,12}	333	79	2,2	0,3	11,3	1,4	2,4	0,2
Prato	Massinha de peixe (pescada, tintureira, raia) com cenoura, tomate, ervilhas e coentros ^{1,3,4}	1802	426	8,0	1,2	46,9	1,0	39,8	1,5
Vegetariana	Massinha de seitan com legumes salteados (cenoura, tomate, ervilhas e coentros) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1372	327	11,8	1,4	35,9	2,0	17,7	1,7
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	260	61	0,2	0,0	13,5	13,5	1,5	0,5
Sobremesa 1	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa 1	Creme de abóbora ^{7,12}	258	61	2,1	0,3	8,9	1,0	1,3	0,2
Prato	Arroz xau-xau (frango desfiado, ovo mexido, cenoura, ervilhas e milho) com salada de alface, pepino e tomate ³	792	188	4,5	0,8	28,8	0,8	7,3	1,1
Vegetariana	Estufado de ervilhas (tomate, feijão-verde e milho) com arroz e salada de alface, pepino e tomate	1250	297	6,6	1,0	51,5	1,1	6,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	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. 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 12 a 16 de fevereiro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alho-francês, curgete e cenoura ^{7,12}	268	64	2,1	0,3	9,1	0,9	1,5	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface, cebola e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1176	279	5,6	0,8	46,8	2,4	8,8	0,6
Vegetariana	Tofu com arroz de tomate e salada de alface, cebola e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1369	328	16,7	1,7	32,9	1,1	10,3	1,5
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

CARNAVAL

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa	Creme de beterraba e cenoura	347	82	2,0	0,3	14,4	4,2	0,7	0,3
Prato	Perna de peru estufada com cenoura, tomate, alho-francês, ervilhas e esparguete com salada de alface, pepino e cebola ^{1,3}	2005	476	17,1	4,6	44,9	3,4	34,5	1,0
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate, alho-francês e esparguete com salada de alface, pepino e cebola ^{1,3}	1143	271	5,4	0,9	46,1	2,7	7,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão vermelho ^{7,12}	336	80	2,1	0,3	11,9	1,2	2,6	0,2
Prato	Pescada à brás com salsa e salada de alface, milho e tomate ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	2162	519	33,4	11,9	33,3	0,9	20,8	0,8
Vegetariana	Alho-francês e tofu à brás com salsa e salada de alface, milho e tomate ^{1,3,6}	1761	423	28,3	4,5	21,3	1,6	17,7	1,5
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de abóbora e cenoura ^{7,12}	272	65	2,1	0,3	9,7	1,3	1,4	0,2
Prato	Frango corado no forno com arroz branco e feijão preto e salada de alface, couve roxa e pepino ¹²	2125	503	14,4	2,9	64,1	0,7	28,7	1,5
Vegetariana	Arroz de feijão preto malandrinho (feijão preto, tomate, pimento, cenoura e salsa) com salada de alface, couve roxa e pepino	791	187	2,3	0,4	35,7	1,9	4,3	0,5
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 sulfite em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; 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 19 a 23 de fevereiro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde, cenoura e coentros ^{7,12}	274	65	2,1	0,3	9,4	1,5	1,5	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, milho e pepino ^{1,3,6,12}	1876	447	17,2	6,3	50,9	3,1	20,9	1,5
Vegetariana	Almôndegas de grão com molho de tomate, esparguete e salada de alface, milho e pepino ^{1,3}	1525	362	6,9	1,0	59,1	2,7	12,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora, curgete, cenoura e espinafres	442	105	2,1	0,3	17,0	1,5	3,2	0,3
Prato	Bacalhau fresco assado no forno, batata assada, brócolos, cenoura e feijão-verde ⁴	1457	346	8,6	1,3	45,5	9,2	18,8	0,8
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, alho-francês e feijão-verde)	802	190	3,2	0,5	33,0	3,5	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de couve-flor e agrião ^{7,12}	279	66	2,1	0,3	9,2	1,3	1,9	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufados com arroz de feijão manteiga e salada de alface, pepino e tomate	1591	379	15,8	4,3	37,5	0,8	20,6	0,6
Vegetariana	Soja estufada com arroz de feijão manteiga e salada de alface, pepino e tomate ⁶	1603	380	5,7	0,8	49,9	0,9	27,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Cenoura, couve portuguesa e nabo ^{7,12}	271	64	2,1	0,3	9,2	1,5	1,5	0,2
Prato	Salmão lascado com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura e ervilhas) ^{1,3,4}	1916	459	28,5	5,2	29,8	2,3	19,6	0,5
Vegetariana	Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete) ^{1,3}	1022	244	9,1	1,4	32,6	2,3	6,4	0,4
Sobremesa	Pudim flan ⁷	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Repolho e feijão catarino ^{7,12}	333	79	2,2	0,3	11,3	1,4	2,4	0,2
Prato	Perna de frango assado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e cenoura ¹²	1860	442	11,4	1,9	49,5	1,1	31,1	0,7
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete, ervilhas e salada de alface, beterraba e cenoura	741	176	2,4	0,4	33,1	0,6	4,2	0,6
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 sulfite em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; 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 26 de fevereiro a 1 de março de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura e salada de alface, milho e tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}	1363	323	6,2	0,9	48,5	1,0	17,4	0,6
Vegetariana	Tofu com arroz de cenoura e salada de alface, milho e tomate ^{1,6}	1432	341	10,1	1,9	48,8	1,0	11,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Terça									
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,3}	240	57	0,5	0,1	7,6	0,3	16,4	0,2
Sopa 1	Espinafres ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
Prato	Rolo de carne (porco e vitela) assado no forno com esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3,6,12}	1582	377	13,0	5,0	46,7	3,0	17,0	1,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos assado no forno com esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3,6,7,9,10}	1356	323	9,3	1,9	38,7	3,2	16,4	1,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Nabiças ^{7,12}	272	65	2,1	0,3	9,2	1,1	1,5	0,2
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão-verde) ⁴	1309	308	1,6	0,2	45,1	4,2	26,0	1,0
Vegetariana	Estufado de grão com salsichas de soja, batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão-verde) ⁶	1581	440	11,1	1,3	65,2	5,1	15,4	1,2
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 1	Fruta da época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Juliana de legumes (couve-lombarda, cenoura e nabo) ^{7,12}	291	69	2,1	0,3	9,8	1,7	1,7	0,2
Prato	Arroz à salsicheiro (frango, peru, salsichas, cenoura, alho-francês e ervilhas) com salada de alface e tomate ^{1,6,7,9,10}	1867	443	10,5	2,4	50,0	1,8	35,8	1,3
Vegetariana	Arroz à salsicheiro vegetariano (salsichas de soja, cenoura, curgete, alho-francês e ervilhas) com salada de alface e tomate ⁶	795	254	8,6	1,1	36,8	1,1	6,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de grão-de-bico com espinafres ^{7,12}	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Prato	Lombos de pescada estufados aromatizados com tomilho, batata corada, ervilhas, cenoura, feijão-verde e brócolos salteados ⁴	1414	335	5,0	0,6	48,5	3,7	22,0	1,1
Vegetariana	Ervilhas estufadas com batata aos cubos aromatizada com tomilho e legumes salteados (cenoura, ervilhas, feijão-verde e brócolos)	1144	271	3,9	0,5	48,2	3,7	8,4	0,9
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.

ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 4 a 8 de março de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Nabo, alho-francês e curgete	382	91	2,1	0,3	14,6	1,6	2,3	0,2
Prato	Panados de porco no forno com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) e salada de alface e pepino ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1639	392	19,9	3,6	33,3	0,9	18,9	0,6
Vegetariana	Tofu com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) e salada de alface e pepino ^{1,6}	999	238	9,2	1,8	26,2	0,9	10,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas e abóbora ^{1,6,7,10,11,12}	404	96	2,2	0,3	14,7	1,0	3,7	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau fresco, ovo) com salada de alface, milho e tomate ^{3,4}	1054	250	7,1	1,5	16,0	1,0	27,6	1,2
Vegetariana	Meia desfeita de alho-francês (grão, batata e curgete) e salada de alface, milho e tomate	517	123	1,8	0,2	17,1	1,7	7,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Curgete e cenoura ralada ^{7,12}	277	66	2,1	0,3	9,4	1,5	1,6	0,2
Prato	Perna de peru assada com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e couve roxa	1833	436	15,0	3,7	49,1	1,8	25,0	0,7
Vegetariana	Guisado de tofu com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e couve roxa ^{1,6}	1512	360	11,0	2,1	51,1	1,6	12,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco ^{7,12}	397	94	2,2	0,3	13,4	1,2	3,6	0,2
Prato	Salmão lascado com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura, ervilhas e curgete) ^{1,3,4}	1772	423	23,6	4,5	30,7	2,3	20,3	0,6
Vegetariana	Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete) ^{1,3}	821	195	4,1	0,7	32,0	2,1	6,0	0,5
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	919	217	2,7	1,3	43,2	18,4	4,5	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora com coentros ^{7,12}	258	61	2,1	0,3	8,9	1,0	1,3	0,2
Prato	Chilli (carne de vaca, feijão encarnado, pimento vermelho e verde, milho) com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate ¹²	1381	329	6,6	1,9	46,9	1,1	20,2	1,3
Vegetariana	Chili vegetariano (cenoura, tomate, pimentos, milho, feijão encarnado) com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate ^{9,10,11}	1230	292	4,1	0,5	51,8	2,0	11,1	0,3
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 sulfite 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 11 a 15 de março de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde e abóbora ^{7,12}	276	66	2,1	0,3	9,9	1,3	1,4	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3,4}	1060	252	8,7	1,3	29,2	2,0	13,3	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3,6,10,11}	1177	278	4,3	0,6	46,5	2,3	11,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Curgete, cenoura e couve coração	383	91	2,1	0,3	14,8	2,1	2,2	0,2
Prato	Febras de cebolada com arroz de tomate e salada de alface, pepino e cenoura	1324	315	9,1	2,1	35,8	1,1	21,8	0,5
Vegetariana	Soja estufada com arroz de tomate e salada de alface, pepino e cenoura ⁶	1566	371	5,8	0,8	48,5	1,0	27,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Lavrador (feijão vermelho, abóbora, couve lombardo e cenoura) ^{7,12}	351	84	2,1	0,3	12,7	1,5	2,7	0,2
Prato	Bacalhau fresco gratinado com cenoura, espinafres e batata e salada de alface, tomate e milho ⁴	1147	271	0,6	0,1	44,2	3,5	19,8	0,9
Vegetariana	Gratinado de soja com cenoura, espinafres, batata e salada de alface, tomate e milho ^{1,6,7}	972	296	11,6	2,2	38,7	3,3	7,6	1,1
Sobremesa	Gelatina de ananás com pedaços de fruta ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 1	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,3}	225	53	0,5	0,1	7,0	0,0	4,9	0,2
Sopa 1	Creme de brócolos ^{7,12}	264	63	2,1	0,3	8,9	1,0	1,5	0,2
Prato	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco e salada de alface, rabanete e tomate ^{1,7}	1502	357	9,2	2,6	52,2	0,9	15,1	0,6
Vegetariana	Strogonoff de feijão branco e cogumelos com arroz branco e salada de alface, rabanete e tomate ^{1,6,7}	1618	384	6,9	2,1	64,1	1,3	11,9	0,8
Sobremesa	Fruta de época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Feijão branco com espinafres ^{7,12}	327	78	2,2	0,3	10,9	1,0	2,4	0,3
Prato	Massinha de cotovelinhos (pota e tintureira) com tomate, cebola, cenoura, ervilhas e aromatizada com salsa ^{1,3,4,14}	1530	362	6,1	1,1	34,2	2,0	41,6	1,8
Vegetariana	Massinha de cotovelinhos estufadas com seitan, tomate, cebola, cenoura, ervilhas e aromatizada com salsa ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1371	327	11,8	1,4	35,9	2,0	17,7	1,7
Sobremesa	Fruta da época	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	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 sulfite em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; 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 18 a 22 de março de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Curgete e brócolos ^{7,12}	266	63	2,1	0,3	8,9	1,0	1,5	0,2
Prato	Empadão de carne (vitela) com arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa ⁷	1466	350	14,7	5,3	35,3	0,7	18,6	0,4
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,3,6,10,11}	917	217	4,0	0,6	34,2	1,2	9,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas com abóbora ^{1,6,7,10,11,12}	404	96	2,2	0,3	14,7	1,0	3,7	0,2
Prato	Paloco com natas e salada de alface, cenoura e tomate ^{4,5,6,7}	952	228	9,8	2,1	21,7	1,0	13,1	1,2
Vegetariana	Seitan com natas e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,6,7}	579	139	6,9	2,2	6,4	1,4	11,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Abóbora, couve coração e alho-francês ^{7,12}	271	64	2,1	0,3	9,5	0,9	1,5	0,2
Prato	Lombo de porco assado com esparguete e salada de alface, cenoura e milho ^{1,3}	1718	409	15,8	4,4	43,1	2,0	22,4	0,6
Vegetariana	Assado de feijão preto com tomate, esparguete e salada de alface, cenoura e milho ^{1,3}	1494	353	6,0	0,8	59,8	1,9	13,8	0,4
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	327	77	1,3	0,7	13,6	11,6	2,6	0,1
Sobremesa 1	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e feijão branco ^{7,12}	320	76	2,1	0,3	11,0	0,9	2,2	0,2
Prato	Pescada cozida com batata, ovo cozido e legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor e feijão-verde) ^{3,4}	1651	390	8,7	1,5	45,1	4,2	32,9	1,4
Vegetariana	Salada de quinoa com legumes (brócolos, cenoura, feijão-verde e couve-flor) ^{1,6,11}	578	137	4,0	0,2	20,3	2,9	6,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Nabiças com hortelã ^{7,12}	272	65	2,1	0,3	9,2	1,1	1,5	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz de cenoura, batata frita pala-pala e salada de alface, tomate e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2855	681	29,8	7,2	82,8	1,0	19,5	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão de quinoa com arroz de cenoura, batata frita pala-pala e salada de alface, tomate e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	3744	892	35,3	8,6	119,9	4,3	20,2	1,3
Sobremesa	Gelado de leite	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa 1	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 sulfite 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 25 a 29 de março de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete com coentros ^{7,12}	258	62	2,1	0,3	9,0	2,7	0,9	0,2
Prato	Filete de cavala em molho de tomate com massa fusilli e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e ervilhas) ^{1,3,4,12}	1422	339	15,3	3,6	29,2	2,0	21,1	0,8
Vegetariana	Estufadinho de feijão encarnado com massa fusilli e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e ervilhas)	1112	265	7,6	1,1	28,5	2,2	14,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Juliana de legumes (cenoura, couve-coração e alho-francês) ^{7,12}	291	69	2,1	0,3	9,8	1,7	1,7	0,2
Prato	Frango corado no forno com arroz branco e feijão preto e salada de alface, pepino e couve roxa ¹²	2125	503	14,4	2,9	64,1	0,7	28,7	1,5
Vegetariana	Arroz de feijão preto malandrinho (feijão preto, tomate, pimento, cenoura e salsa) com salada de alface, couve roxa e pepino	774	183	2,3	0,4	35,0	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Gelatina de pêssego com pedaços de pêssego (lata) ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Sobremesa 1	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Couve lombarda ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,0	1,3	1,5	0,2
Prato	Massinha de peixe (pescada, tintureira, raia, abrótea) com cenoura, tomate, ervilhas, aromatizada com coentros ^{1,3,4}	1289	305	5,2	0,8	33,3	1,3	29,9	1,1
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com cenoura, tomate, ervilhas, coentros e massa cotovelinhos ^{1,3,12}	1214	288	5,2	0,8	46,8	3,2	10,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época ou assada	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e hortelã ^{7,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	1,1	1,3	0,2
Prato	Vitela estufada com macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde) com batata corada	2045	487	20,8	6,0	48,7	3,0	24,2	0,8
Vegetariana	Lentilhas de tomatada, batata corada, cenoura, brócolos e feijão-verde ^{1,6,10,11}	1819	431	10,8	1,2	65,9	4,6	16,5	1,1
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

Feriado

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.

ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 1 a 5 de abril de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e feijão-verde ^{7,12}	267	63	2,1	0,3	9,2	1,3	1,4	0,2
Prato	Atum com salada de feijão frade (batata, ovo, feijão-frade) e salada de alface e cenoura ralada ^{3,4}	2299	545	12,7	2,3	71,3	4,5	32,1	1,7
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilhas e salada de alface e cenoura ralada	1306	308	0,4	0,2	60,2	3,9	12,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com cenoura e hortelã ^{1,3}	240	57	0,5	0,1	7,6	0,3	16,4	0,2
Sopa 1	Espinafres ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
Prato	Bifes de frango com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba	1440	341	4,3	0,8	49,0	0,8	24,6	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de grão com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba ¹	1665	395	6,9	1,0	68,1	1,5	11,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas e hortelã ^{7,12}	286	68	2,1	0,3	9,6	1,3	1,8	0,2
Prato	Salmão à brás com legumes (cenoura, alho francês) e salada de alface, tomate e couve-roxa ^{3,4}	2293	551	40,9	6,7	20,7	1,3	22,9	1,2
Vegetariana	Tofu à brás com legumes (cenoura, alho francês) e salada de alface, tomate e couve-roxa ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	703	170	14,5	1,4	1,4	0,8	7,5	1,4
Sobremesa	Pudim flan ⁷	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora, couve-flor e alho-francês ^{7,12}	266	63	2,1	0,3	9,0	0,8	1,6	0,2
Prato	Frango guisado com ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e esparguete ^{1,3}	1535	364	7,5	1,3	47,5	2,9	25,3	0,8
Vegetariana	Guisado de ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e esparguete ^{1,3}	1129	268	5,4	0,8	45,7	2,3	7,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião ^{7,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,4,7}	1515	360	4,0	0,8	65,7	2,4	13,8	0,6
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz e salada de alface, tomate e pepino ^{1,6,10,11}	1649	391	6,9	0,9	68,1	0,8	12,7	0,4
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. 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.