

ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Refeitório escolar - Almoço
Semana de 30 de maio a 3 de junho de 2022



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete e coentros	203	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,3	0,1
Prato	Panados de porco no forno com arroz de cenoura e couve-flor e salada de alface e pepino ^{1,6,12}	951	227	8,4	1,6	23,3	0,7	14,2	0,6
Vegetariana	Tofu com arroz de cenoura e couve-flor e salada de alface, cebola e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	909	218	11,2	1,2	21,3	1,1	6,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Grão com espinafres	242	57	1,3	0,2	9,1	0,9	1,7	0,2
Prato	Salmão com massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete) ^{1,3,4}	1018	243	14,0	2,7	17,2	0,8	11,5	0,4
Vegetariana	Estufado de grão com legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete)	906	217	9,5	1,3	21,4	1,4	8,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer (aves) com arroz, batata frita pala pala e salada de alface, milho e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1011	241	10,1	1,7	25,6	0,2	11,6	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de grão e quinoa com arroz, batata frita e salada de alface, milho e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1735	414	19,1	5,0	48,5	1,7	10,1	0,7
Sobremesa	Gelado de leite ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
Sobremesa I	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora com coentros	215	51	1,2	0,2	8,1	0,8	1,6	0,1
Prato	Massinha de peixe (pescada, tintureira, delícias do mar) com tomate, cenoura, pimento e coentros ^{1,2,3,4,6,12}	630	149	1,5	0,2	20,7	1,3	12,6	0,6
Vegetariana	Massa com ervilhas, tomate, cenoura, pimentos e coentros ^{1,3}	856	202	1,0	0,3	39,7	2,4	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Feijão-verde e abóbora	219	52	1,4	0,1	7,1	0,7	2,8	0,1
Prato	Arroz à valenciana (frango, peru, salsichas, cenoura, curgete, alho-francês e ervilhas) ^{1,6,7,9,10}	668	158	3,7	0,8	17,8	0,7	12,8	0,4
Vegetariana	Arroz à valenciana (salsichas vegetarianas, cenoura, curgete, alho-francês e ervilhas) ⁶	740	210	5,6	0,7	33,9	1,1	4,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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. Tremeço ou produtos à base de tremeço; 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 6 a 10 de junho de 2022



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	206	49	1,2	0,2	8,0	0,7	1,2	0,1
Prato	Empadão de atum com arroz com salada de couve roxa, pepino e tomate ^{4,7}	962	229	8,4	2,1	26,1	0,7	11,6	1,0
Vegetariana	Empadão de seitan com arroz com salada de couve roxa, pepino e tomate ^{1,6}	655	155	2,6	0,5	23,9	1,1	8,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Sopa 1	Legumes (feijão-verde, cenoura e alho-francês)	201	48	1,1	0,2	7,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com esparguete e cenoura e salada de alface e milho ^{1,3}	800	189	4,1	0,7	24,4	1,2	13,3	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com massa e cenoura e salada de alface e milho ^{1,3}	1250	296	5,7	0,8	48,5	2,4	10,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de grão-de-bico e nabiça	231	55	1,5	0,2	8,3	0,6	1,6	0,2
Prato	Lombinhos de pescada no forno com batata, cenoura e feijão-verde e salada de alface e tomate ^{2,4}	364	86	1,3	0,2	12,2	1,0	5,9	0,3
Vegetariana	Lombinhos de tofu no forno com batata, cenoura e feijão-verde e salada de alface e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	532	127	5,8	0,6	14,1	1,1	4,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa 1	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	440	104	0,3	0,0	22,9	22,8	2,5	0,8
Quinta									
Sopa	Curgete com cenoura	195	46	1,1	0,2	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Chili (carne de vaca picada, feijão vermelho) com arroz branco e salada de alface e tomate ¹²	827	197	3,9	1,1	28,1	0,5	12,1	0,8
Vegetariana	Chili (soja, feijão vermelho) com arroz branco com salada de alface e tomate ⁶	1123	266	3,0	0,4	37,7	0,7	21,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato									
Vegetariana	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 13 a 17 de junho de 2022



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alho-francês e abóbora	213	50	1,1	0,2	7,4	0,9	2,4	0,1
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas, cenoura, milho ^{1,3,4,7} .	617	400	8,5	1,3	25,6	1,5	6,7	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura e milho	791	188	4,8	0,7	30,7	1,2	4,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Prato	Peru estufado com esparguete e salada de alface, milho e tomate ^{1,3}	793	189	6,9	1,9	17,1	0,8	14,1	0,3
Vegetariana	Seitan estufado com esparguete e salada de alface, milho e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1088	259	8,8	1,0	31,0	1,4	12,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas e hortelã	219	52	1,1	0,2	8,7	0,8	1,4	0,1
Prato	Salmão à brás (alho-francês, cenoura e salsa) com salada de alface, cebola e tomate ^{3,4}	994	239	18,1	2,9	8,6	0,7	9,5	0,6
Vegetariana	Tofu à brás (alho-francês, cenoura e salsa) com salada de alface, cebola e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1222	294	22,2	2,4	14,9	0,9	7,3	1,2
Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	411	97	1,4	0,8	18,2	15,5	2,8	0,2
Sobremesa1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato									
Vegetariana	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Creme de lentilhas e abóbora ^{1,6,10,11}	269	64	1,3	0,2	10,2	0,7	2,4	0,1
Prato	Feijoada de frango (frango, feijão manteiga, cenoura, repolho e feijão-verde) com arroz branco	645	154	5,0	0,8	10,1	1,1	14,8	0,5
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão manteiga, cenoura, cogumelos, repolho e feijão-verde) com arroz branco	649	155	4,0	0,6	16,6	1,8	8,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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. 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