

Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 18 a 22 de setembro de 2023



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	Nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	2,9	4,1	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	Legumes salteados (brócolos, cenoura às rodelas e feijão-verde)	229	56	5,1	0,7	1,2	0,9	0,7	0,0
	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
Sopa*	Juliana de couve coração e coentros ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Arroz de aves (frango e peru) com cenoura e milho	1074	255	6,7	1,5	33,4	1,5	14,5	0,6
Prato Vegetariano	Cogumelos salteados arroz de cenoura e milho	937	223	7,7	1,1	33,0	0,5	4,5	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	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 feijão branco e curgete ^{7,12}	324	77	2,1	0,3	11,0	0,9	2,3	0,2
Prato Padrão	Strogonoff de frango com arroz branco e quinoa ^{1,6,7,11}	1495	355	10,3	2,7	38,8	1,5	25,6	0,9
Prato Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz branco e quinoa ^{1,6,11}	1284	305	7,9	1,2	38,8	2,6	17,8	1,2
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 25 a 29 de setembro de 2023



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	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 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	Ervilhas e hortelã	395	94	2,2	0,3	13,1	1,4	4,7	0,2
Prato Padrão	Pargo cozido com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ⁴	1106	261	0,4	0,1	45,6	4,5	16,1	0,8
Prato Vegetariano	Jardineira de tofu com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ^{1,6}	1164	277	7,9	1,6	34,7	5,3	13,3	0,7
Hortícolas	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
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	Feijão verde e coentros ^{7,12}	195	47	2,7	0,3	5,0	0,6	0,9	0,2
Prato Padrão	Bolonhesa de vitela (esparguete, vitela, tomate, cenoura e orégão) ^{1,3}	1367	326	13,4	4,3	32,5	2,4	17,8	0,5
Prato Vegetariano	Bolonhesa de ervilhas (esparguete, ervilhas, tomate, cenoura e orégão) ^{1,3}	1128	267	5,4	0,9	45,3	3,5	7,5	0,7
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	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	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 milho	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

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião e abóbora ^{7,12}	275	65	2,1	0,3	9,1	1,3	1,8	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	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 2 a 6 de outubro de 2023



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	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12}	1848	441	17,0	6,3	50,4	3,0	20,3	1,5
Prato Vegetariano	Almôndegas de grão estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,3,12}	1566	372	8,8	1,3	58,2	3,0	12,0	0,3
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho e feijão catarino ^{7,12}	338	81	2,2	0,3	12,0	1,4	2,5	0,2
Prato Padrão	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Estufado de feijão manteiga (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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Salada de atum com batata, feijão-frade, ervilhas e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ^{3,4,12}	1640	390	11,2	2,0	46,9	5,5	20,3	0,9
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, feijão-frade, ervilhas e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ^{3,12}	1516	360	9,4	1,7	46,9	5,5	17,0	0,6
Hortícolas	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
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 9 a 13 de outubro de 2023

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

		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	Jardineira de peru com batata e legumes cozidos (abóbora, feijão verde, curgete e ervilhas) ^{6,12}	2166	516	24,7	6,6	35,7	3,5	38,5	1,4
Prato Vegetariano	Jardineira de tofu com batata e legumes cozidos (abóbora, feijão verde, curgete e ervilhas) ^{1,6}	1148	273	9,6	1,6	33,5	3,7	12,7	0,8
Hortícolas	Legumes cozidos (abóbora, feijão verde, curgete e ervilhas)	86	21	0,1	0,0	3,0	2,0	1,3	0,4
Sobremesa	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	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	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 alface, chicória e cenoura	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
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

Sexta-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	Frango de cebolada e tomate com massa penne e salsa ^{1,6}	1169	277	7,6	1,5	30,7	3,2	21,0	0,8
Prato Vegetariano	Feijão manteiga de cebolada e tomate com massa penne e salsa ^{1,6}	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

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 16 a 20 de outubro de 2023



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (couve-coração, cenoura e alho francês) ^{7,12}	286	68	2,1	0,3	9,8	1,7	1,6	0,2
Prato Padrão	Frango assado aromatizado com tomilho e limão, arroz de ervilhas e hortelã ¹²	1851	439	11,4	1,9	49,2	0,8	32,1	0,7
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas e hortelã com cogumelos salteados	1077	255	3,5	0,5	48,6	0,4	6,8	0,4
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	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	Creme de curgete e feijão branco	494	117	2,2	0,3	18,5	1,3	4,1	0,2
Prato Padrão	Salmão à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{3,4}	2312	555	41,0	6,7	21,2	1,9	23,2	1,6
Prato Vegetariano	Tofu à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{1,3,6}	2089	502	34,3	4,6	30,3	1,9	14,9	1,7
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Arroz-doce ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	919	217	2,7	1,3	43,2	18,4	4,5	0,2

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,3}	225	53	0,5	0,1	7,0	0,0	4,9	0,2
Sopa*	Espinafres ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
Prato Padrão	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, peru desfiado e salsichas) ^{1,6,7,9,10}	2044	487	22,3	5,7	37,4	1,8	33,3	1,2
Prato Vegetariano	Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) ^{3,6}	1189	284	12,4	1,3	32,0	1,3	9,3	1,1
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	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	Feijão verde e coentros ^{7,12}	265	63	2,1	0,3	9,0	1,2	1,4	0,2
Prato Padrão	Pargo cozido com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde) ⁴	1106	261	0,4	0,1	45,6	4,5	16,1	0,8
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes cozidos	1376	325	0,5	0,2	62,3	5,5	13,7	0,7
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 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 ^{7,12}	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 fusilli tricolor ^{1,3}	1453	346	14,3	4,2	32,0	1,5	21,1	0,6
Prato Vegetariano	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e fusilli tricolor ^{1,3}	1149	273	4,3	0,7	42,6	2,1	11,4	0,4
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

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 23 a 27 de outubro de 2023



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato Padrão	Rolo de carne (porco e vitela) assado no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	1680	400	14,0	5,1	52,2	1,9	15,1	1,3
Prato Vegetariano	Hambúrguer de grão assado no forno com arroz de cenoura ¹	1616	383	6,8	0,9	67,1	1,6	10,4	0,2
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	89	22	2,0	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
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	Salada de atum com batata, feijão-frade e legumes cozidos (cenoura e feijão verde) ^{3,4}	2319	550	13,3	2,3	71,6	4,8	32,3	1,9
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes cozidos (cenoura e feijão verde) ¹²	1443	341	4,0	0,6	60,7	4,3	12,8	0,5
Hortícolas	Legumes cozidos (cenoura e feijão verde)	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

Quarta-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}	266	63	2,1	0,3	9,0	0,9	1,4	0,2
Prato Padrão	Frango estufado com miscalos e arroz branco com quinoa ^{1,6,11}	2025	480	10,4	1,6	68,2	1,8	26,7	1,0
Prato Vegetariano	Miscalos estufados com lentilhas e arroz branco com quinoa ^{1,6,10,11}	1845	438	8,5	1,1	75,6	1,6	12,7	0,8
Hortícolas	Salada de juliana de couve roxa, alface e cenoura	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

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	Pescada no tacho (cebola, tomate e 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 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	Perna de peru guisada com legumes (tomate, cenoura, alho francês) e esparguete ^{1,3}	1973	469	16,0	4,3	47,4	3,6	32,3	1,1
Prato Vegetariano	Guisado de ervilhas com legumes (tomate, cenoura, alho francês) e esparguete ^{1,3}	1209	286	6,5	0,9	46,2	2,3	9,5	0,5
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	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.



Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2023

Segunda-feira

		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 Padrão	Arroz de aves (frango e peru) com cenoura milho	1074	255	6,7	1,5	33,4	1,5	14,5	0,6
Prato Vegetariano	Cogumelos salteados arroz de cenoura e milho	937	223	7,7	1,1	33,0	0,5	4,5	0,7
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	Alho francês e couve coração ^{7,12}	267	64	2,1	0,3	9,1	1,1	1,4	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	Pudim de caramelo ou fruta da época ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2

Quarta-feira

Feriado

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e espinafres ^{7,12}	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
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 rodelas e feijão verde)	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
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) ^{5,12}	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 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 6 a 10 de novembro de 2023



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	Juliana (cenoura, alho francês e couve lombarda)	650	154	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
Prato Padrão	Arroz de grão com paloco e coentros ⁴	794	188	2,5	0,4	34,1	0,3	6,4	0,2
Prato Vegetariano	Arroz de grão com coentros	746	177	2,4	0,4	34,1	0,3	3,8	0,2
Hortícolas	Salada de alface, espinafres e cenoura	35	8	0,2	0,0	0,4	0,4	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada ou cozida	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura 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	Ensopado de frango com batata (cogumelos, cebola, tomate, alho francês e hortelã) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	1840	435	5,6	1,1	61,9	4,3	32,7	1,2
Prato Vegetariano	Ensopado de cogumelos e seitan com batata (cogumelos, cebola, tomate, alho francês e hortelã) ^{1,3,5,6,7,8,11}	1848	438	7,8	1,6	69,6	3,5	17,6	1,5
Hortícolas	Salada de juliana de couve roxa, alface e cenoura	25	6	0,0	0,0	0,8	0,8	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta de época	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor e feijão verde	387	92	2,1	0,3	14,7	2,0	2,6	0,2
Prato Padrão	Arroz de feijão com filete de pescada (panada) no forno ^{1,3,4,7}	1182	281	2,9	0,6	50,4	1,8	12,3	0,6
Prato Vegetariano	Arroz de feijão com seitan no forno ^{1,6}	1182	281	8,0	1,3	35,5	1,1	15,0	0,8
Hortícolas	Salada de mix de alface, tomate e cenoura	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
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

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	2,9	4,1	0,3
Prato Padrão	Carne de porco com castanhas e macarronete ^{1,3,8}	1485	353	14,3	4,2	33,5	1,5	21,1	0,6
Prato Vegetariano	Macarronete com estufado de legumes e castanhas ^{1,3,8}	781	184	1,0	0,2	35,2	3,0	6,6	0,4
Hortícolas	Legumes salteados (cenoura, feijão verde, e juliana de couve coração)	229	56	5,1	0,7	1,2	0,9	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	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.

Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 13 a 17 de novembro de 2023



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (couve-coração, cenoura e alho francês)	650	154	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
Prato Padrão	Frango assado aromatizado com tomilho e limão, arroz de ervilhas e hortelã	1599	380	8,2	1,4	49,0	0,7	27,0	0,6
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas e hortelã com cogumelos salteados	1077	255	3,5	0,5	48,6	0,4	6,8	0,4
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	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	Creme de curgete e feijão branco	361	86	2,1	0,3	12,9	1,1	2,6	0,2
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) ^{1,3,6}	2193	527	37,3	5,0	29,9	1,6	14,9	1,3
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Arroz-doce ou fruta da época ^{3,7}	471	111	1,4	0,5	20,9	9,1	3,2	0,1

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}	225	53	0,5	0,1	7,0	0,0	4,9	0,2
Sopa*	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato Padrão	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
Prato Vegetariano	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
Hortícolas	Salada de juliana de couve-coração, alface e cenoura	657	156	2,2	0,3	27,8	3,6	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

Quinta-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	Corvina cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor feijão verde) ⁴	1232	290	1,1	0,2	45,6	4,5	22,0	0,8
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	1371	323	0,5	0,2	62,2	5,4	13,7	0,7
Legumes	Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
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 couve-flor e agrião	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	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
Vegetariana	Estufadinho de feijão manteiga com pimento, cenoura e massa fusilli tricolor ^{1,3}	900	213	1,4	0,2	40,1	1,4	9,2	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	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 20 a 24 de novembro de 2023



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	Chili (carne de vaca, feijão encarnado, tomate, pimentos, cenoura e milho) com arroz branco ¹²	1369	326	6,5	1,9	46,5	0,7	20,0	1,3
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, tomate, pimentos, cenoura e milho) ⁶	1411	334	3,8	0,5	47,4	0,7	26,5	0,3
Salada	Salada de alface e pepino e tomate	5	1	0,0	0,0	0,1	0,1	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	Espinafres ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
Prato	Salada de grão-de-bico 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
Vegetariana	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
Salada	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças com alho francês	131	31	2,1	0,3	2,1	0,6	0,7	0,2
Prato	Jardineira de peru com batata e legumes cozidos (abóbora, feijão verde, curgete e ervilhas) ^{6,12}	2174	518	23,0	6,6	36,8	3,6	38,9	1,2
Vegetariana	Jardineira de tofu com batata e legumes cozidos (abóbora, feijão verde, curgete e ervilhas) ^{1,6}	1148	273	9,6	1,6	33,5	3,7	12,7	0,8
Salada	Legumes cozidos (abóbora, feijão verde, curgete e ervilhas)	230	55	5,0	0,5	2,2	0,6	1,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta-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	371	88	2,2	0,3	13,9	1,1	2,7	0,2
Prato	Filete de pescada (panada) no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{1,3,4,7}	1547	878	18,2	2,9	66,1	2,0	14,6	0,6
Vegetariana	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura e milho	924	220	5,7	0,8	35,9	0,8	5,1	0,4
Salada	Salada de alface, chicória e cenoura	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
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

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Frango de cebolada e tomate com massa penne e salsa ^{1,6}	1757	418	13,7	2,5	34,1	3,4	39,0	0,9
Vegetariana	Feijão manteiga de cebolada e tomate com massa penne e salsa ^{1,6}	1107	263	6,1	1,2	39,2	3,6	10,2	0,7
Salada	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 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.



Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	363	86	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12}	1978	472	20,0	6,8	51,0	3,5	20,6	1,6
Vegetariana	Almôndegas de grão estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,3,12}	1566	372	8,8	1,3	58,2	3,0	12,0	0,3
Salada	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

Terça-feira

Sopa	Repolho e feijão catarino	442	105	2,2	0,3	17,2	1,8	3,2	0,2
Prato	Paloco à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{3,4}	1739	417	27,0	3,9	21,1	1,6	20,5	2,3
Vegetariana	Tofu à Brás com legumes (cenoura, juliana de couve coração e alho francês) ^{1,3,6}	2118	509	35,3	4,8	30,0	1,3	14,8	1,5
Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba	5	1	0,0	0,0	0,1	0,1	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	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Arroz de coelho com feijão manteiga (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate, cogumelos e salsa)	1405	333	6,8	1,6	40,9	1,4	23,9	0,8
Vegetariana	Estufado de feijão manteiga (feijão manteiga, cenoura, pimentos, tomate, cogumelos) com arroz branco	1296	307	3,7	0,6	56,0	0,9	9,2	0,6
Salada	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

Sopa	Creme de cenoura com coentros	363	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Salada de atum com batata, feijão-frade, ervilhas e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ⁴	760	181	5,6	0,9	14,0	3,0	16,3	1,5
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, ervilhas e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	763	182	7,5	1,2	17,6	2,4	8,2	0,1
Salada	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sexta-feira

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.

Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 4 a 8 de dezembro de 2023



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	365	87	2,1	0,3	14,1	1,4	2,1	0,2
Prato	Febras de porco de cebolada com arroz branco e feijão preto	1920	456	10,4	2,3	61,6	1,0	27,3	0,7
Vegetariana	Estufadinho de feijão preto, tomate, cenoura e arroz branco	1581	374	6,9	0,9	65,4	1,2	11,5	0,7
Salada	Salada de juliana, cenoura e coentros	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	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	27,6	0,3
Prato	Pargo cozido com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ⁴	1106	261	0,4	0,1	45,6	4,5	16,1	0,8
Vegetariana	Jardineira de tofu com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ^{1,6}	1164	277	7,9	1,6	34,7	5,3	13,3	0,7
Salada	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
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	Feijão-verde e coentros	372	88	2,6	0,3	14,0	1,3	2,1	0,2
Prato	Perna de peru estufada com legumes (tomate, cenoura, alho francês) e esparguete ^{1,3}	1967	467	17,0	4,6	43,6	2,6	33,9	0,8
Vegetariana	Estufado de soja e ervilhas com legumes (tomate, cenoura, alho francês) e esparguete ^{1,3,6}	1842	436	5,7	0,9	59,9	2,5	30,8	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	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	Creme de feijão manteiga e espinafres ^{7,12}	332	79	2,3	0,3	11,6	1,0	2,5	0,3
Prato	Empadão de salmão de arroz branco ⁴	1771	424	24,7	4,5	32,3	0,9	17,4	0,3
Vegetariana	Empadão de lentilhas de arroz branco ^{1,6,10,11}	1173	277	3,7	0,5	49,4	0,9	10,5	0,2
Salada	Salada de tomate, pepino e milho	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Sexta-feira

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 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 11 a 15 de dezembro de 2023



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato	Rolo de carne (porco) assado no forno com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	2090	498	20,1	5,2	55,2	0,9	22,8	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de grão assado no forno com arroz de cenoura ¹	1616	383	6,8	0,9	67,1	1,6	10,4	0,2
Salada	Salada de tomate, pepino e cenoura	89	22	2,0	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
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	378	90	2,1	0,3	14,4	1,6	2,4	0,2
Prato	Salada de atum com batata, feijão-frade e legumes cozidos (cenoura e feijão verde) ^{3,4}	1455	346	13,3	2,3	28,2	2,1	26,6	1,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e legumes cozidos (cenoura e feijão verde)	1181	278	0,9	0,1	55,0	3,8	10,4	0,7
Salada	Legumes cozidos (cenoura e feijão verde)	27	6	0,6	0,0	0,6	0,5	0,3	0,2
Sobremesa	Pudim flan ou fruta da época ⁷	405	99	1,4	0,8	18,7	17,4	2,9	0,2

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças e alho francês	131	31	2,1	0,3	2,1	0,6	0,7	0,2
Prato	Frango estufado com miscalos e arroz branco com quinoa ^{1,6,11}	2399	570	13,2	2,1	69,2	1,8	41,7	1,1
Vegetariana	Miscalos estufados com lentilhas e arroz branco com quinoa ^{1,6,11}	1678	399	10,3	1,4	66,0	1,5	8,7	0,9
Salada	Salada de juliana de couve roxa, alface e cenoura	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

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Pescada no tacho (cebola, tomate, louro) com batata cozida ⁴	1570	372	6,9	1,0	46,9	3,0	28,8	0,8
Vegetariana	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
Salada	Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	72	17	0,1	0,0	2,1	1,8	1,2	0,2
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	370	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,1	0,2
Prato	Bolonhesa de vitela (esparquite, vitela, lentilhas, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3,6,10,11}	1524	362	13,6	4,3	38,0	2,3	21,0	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (esparquite, lentilha, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3,6,10,11}	1168	276	4,3	0,6	46,2	2,0	11,8	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	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 18 a 22 de dezembro de 2023



Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	365	87	2,1	0,3	14,1	1,4	2,1	0,2
Prato	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e cenoura	1084	257	3,2	0,6	32,9	0,8	22,7	0,5
Vegetariana	Arroz de ervilhas e cenoura com cogumelos salteados	925	220	7,4	1,1	33,0	0,8	4,1	0,7
Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	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	Ervilhas e hortelã	682	162	2,2	0,3	28,2	2,8	27,6	0,3
Prato	Corvina cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ⁴	1195	282	1,7	0,2	44,0	3,2	21,3	0,8
Vegetariana	Jardineira de tofu com batata e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos) ^{1,6}	1128	268	8,5	1,6	33,1	4,0	12,6	0,6
Salada	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	36	9	0,7	0,0	0,5	0,5	0,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada ou cozida	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde com coentros	372	88	2,6	0,3	14,0	1,3	2,1	0,2
Prato	Perna de peru estufada com legumes (tomate, cenoura, alho francês) e esparguete ^{1,3}	1967	467	17,0	4,6	43,6	2,6	33,9	0,8
Vegetariana	Estufado de soja e ervilhas com legumes (tomate, cenoura, alho francês) e esparguete ^{1,3,6}	1828	433	5,7	0,9	59,6	2,5	30,5	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	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	Creme de feijão manteiga e espinafres ^{7,12}	332	79	2,3	0,3	11,6	1,0	2,5	0,3
Prato	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
Vegetariana	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
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim caramelo ou fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	401	95	2,1	0,3	13,9	1,3	4,5	0,3
Prato	Febras de porco de cebolada com arroz branco e feijão preto ¹²	1920	456	10,4	2,3	61,6	1,0	27,3	0,7
Vegetariana	Estufadinho de feijão preto, tomate, cenoura e arroz branco	1581	374	6,9	0,9	65,4	1,2	11,5	0,7
Salada	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	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	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.

Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Semana de 25 a 29 de dezembro de 2023



Segunda-feira

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Natal

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Bolonhesa de vitela (esparquete, tomate, cenoura e orégãos) ^{1,3}	1350	322	13,4	4,3	31,8	1,7	17,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (esparquete, lentilhas, tomate, Cenoura e orégãos) ^{1,6,10,11}	644	153	3,5	0,4	20,9	0,6	8,5	0,2
Salada	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

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	2,9	4,1	0,3
Prato	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
Vegetariana	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
Salada	Legumes salteados (brócolos, cenoura às rodelas e feijão-verde)	229	56	5,1	0,7	1,2	0,9	0,7	0,0
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	Canja de galinha com hotelã ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa*	Juliana de couve coração e coentros ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	8,9	1,2	1,3	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com cenoura e milho	1079	256	6,9	1,5	33,1	0,9	14,9	0,4
Vegetariana	Cogumelos salteados arroz de cenoura e milho	937	223	7,7	1,1	33,0	0,5	4,5	0,7
Salada	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	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ^{7,12}	275	65	2,1	0,3	9,7	1,2	1,4	0,2
Prato	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
Vegetariana	Salada mediterrânica de ervilhas (ervilhas, cenoura, tomate, batata e salsa)	758	179	2,1	0,3	33,3	2,5	5,1	0,3
Salada	Salada de alface ripada e cenoura	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
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.

Câmara Municipal de Setúbal
Refeitório Escolar – Almoço
Dia 14 de setembro de 2023



Segunda-feira

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Terça-feira

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Quarta-feira

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Quinta-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	Pá de porco de cebolada e tomate com massa penne e salsa ^{1,6}	1757	418	13,7	2,5	34,1	3,4	39,0	0,9
Vegetariana	Feijão manteiga de cebolada e tomate com massa penne e salsa ^{1,6}	1107	263	6,1	1,2	39,2	3,6	10,2	0,7
Salada	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)

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 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.