



**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
**2.º, 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário**  
**Semana de 1 a 5 de janeiro de 2023**  
**Almoço**

Segunda

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

## FERIADO

Terça

Sopa	Creme de curgete e brócolos <sup>7,12</sup>	264	63	2,1	0,3	8,9	1,0	1,5	0,2
Prato	Panados de pescada no forno arroz de cenoura e ervilhas salada de alface e cenoura <sup>1,3,4,7</sup>	1674	401	16,7	2,7	49,7	2,6	12,0	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura e ervilhas salada de alface e cenoura	920	219	5,4	0,8	36,2	1,3	4,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

Quarta

Sopa	Juliana de legumes (cenoura, couve-coração e alho-francês) <sup>7,12</sup>	286	68	2,1	0,3	9,8	1,7	1,6	0,2
Prato	Bolonhesa de carne (esparguete, vitela, tomate e cenoura) salada de alface, tomate e pepino <sup>1,3</sup>	1353	322	13,4	4,3	31,8	1,8	17,9	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, tomate e cenoura) salada de alface, pepino e tomate <sup>1,3,6,10,11</sup>	1180	279	4,3	0,6	46,5	2,4	11,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

Sopa	Abóbora e espinafres <sup>7,12</sup>	274	65	2,1	0,3	9,6	1,1	1,5	0,3
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor) <sup>4</sup>	1309	308	1,6	0,2	45,1	4,2	26,0	1,0
Vegetariana	Estufado de grão com salsicha de soja, batata e legumes (cenoura e couve-flor e feijão-verde) <sup>6</sup>	1546	431	11,6	1,3	64,5	3,8	14,3	1,2
Sobremesa	Pudim de chocolate <sup>7</sup>	327	77	1,3	0,7	13,6	11,6	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sexta

Sopa	Feijão branco e nabiças <sup>7,12</sup>	330	78	2,2	0,3	11,1	0,9	2,5	0,2
Prato	Frango guisado com ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e esparguete <sup>1,3</sup>	1535	364	7,5	1,3	47,5	2,9	25,3	0,8
Vegetariana	Guisado de ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e esparguete <sup>1,3</sup>	1163	276	5,4	0,9	46,9	3,3	7,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal  
FIT GE v1.1.72 11/12/2023 10:46



**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
**2.º, 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário**  
**Semana de 8 a 12 de janeiro de 2024**  
**Almoço**

**Segunda**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com coentros <sup>7,12</sup>		258	61	2,1	0,3	8,9	1,0	1,3	0,2
Prato	Chili (carne de vaca e feijão encarnado) com arroz salada de alface, pepino e tomate <sup>12</sup>		1381	329	6,6	1,9	46,9	1,1	20,2	1,3
Vegetariana	Chili vegetariano (cenoura, tomate, pimento, milho, feijão vermelho salada de alface, pepino e tomate <sup>9,10,11</sup>		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

**Terça**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete, cenoura e couve-coração		383	91	2,1	0,3	14,8	2,1	2,2	0,2
Prato	Salmão lascado com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura, ervilhas e curgete) <sup>1,3,4</sup>		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) <sup>1,3</sup>		821	195	4,1	0,7	32,0	2,1	6,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época		260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

**Quarta**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com hortelã <sup>1,3</sup>		225	53	0,5	0,1	7,0	0,0	4,9	0,2
Sopa 1	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>		269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
Prato	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco salada de alface, pepino e tomate <sup>1,7</sup>		1508	358	9,2	2,6	52,4	1,0	15,2	0,6
Vegetariana	Strogonoff de feijão branco e cogumelos com arroz salada de alface, pepino e tomate <sup>1,6,7</sup>		1623	385	6,9	2,1	64,3	1,5	11,9	0,8
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	Feijão branco e couve coração <sup>7,12</sup>		325	77	2,1	0,3	11,1	1,1	2,3	0,2
Prato	Peixe escamudo cozido com batata e legumes (brócolos, couve-flor e cenoura) cozidos <sup>4</sup>		942	222	0,7	0,0	44,0	3,1	8,5	0,6
Vegetariana	Salada de batata, ervilhas, feijão encarnado, brócolos, couve-flor e cenoura		982	233	1,1	0,0	43,9	2,7	10,2	0,7
Sobremesa	Gelatina de ananás com pedaços de fruta <sup>1,3,6,7,8,12</sup>		243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
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)
Sopa	Agrião <sup>7,12</sup>		257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Febras de cebolada com tomate e massa penne salada de alface, beterraba e cenoura <sup>1,6</sup>		1242	294	7,5	2,1	32,5	2,1	24,0	0,5
Vegetariana	Feijão manteiga de cebolada e tomate c/ massa penne salada de alface, beterraba e cenoura <sup>1,6</sup>		1150	273	4,1	0,9	43,1	2,7	12,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal  
FIT GE v1.1.72 11/12/2023 10:46



**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
**2.º, 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário**  
**Semana de 15 a 19 de janeiro de 2024**  
**Almoço**

**Segunda**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabo, alho-francês e curgete		382	91	2,1	0,3	14,6	1,6	2,3	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum salada de alface, cenoura, couve roxa e milho <sup>4,7</sup>		1216	290	10,7	2,6	32,8	0,8	14,9	1,2
Vegetariana	Empadão de lentilhas e cogumelos com arroz salada de alface, cenoura, couve roxa e milho <sup>1,3,6,10,11</sup>		958	227	4,3	0,6	34,6	1,2	10,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Terça**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de batata-doce, curgete e coentros		342	81	2,1	0,3	14,2	3,9	0,8	0,2
Prato	Perna de peru estufada com alecrim, alho francês, cenoura e esparguete salada de alface, milho e pepino <sup>1,3</sup>		1994	474	17,2	4,6	44,1	2,7	34,5	0,8
Vegetariana	Estufado de grão com salsichas de soja, alho francês, cenoura e esparguete salada de alface, milho e pepino <sup>1,3,6</sup>		1604	446	13,3	1,7	63,2	3,0	15,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

**Quarta**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e grão-de-bico		508	121	2,5	0,3	19,4	1,6	3,8	0,2
Prato	Paloco com natas salada de alface, cenoura e tomate <sup>4,5,6,7</sup>		952	228	9,8	2,1	21,7	1,0	13,1	1,2
Vegetariana	Seitan com natas salada de alface, cenoura e tomate <sup>1,6,7</sup>		369	88	3,0	1,9	2,8	1,3	11,6	0,8
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>		330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

**Quinta**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete com cenoura <sup>7,12</sup>		258	62	2,1	0,3	9,0	2,7	0,9	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufados arroz de feijão manteiga salada de alface, milho e tomate		1608	383	15,9	4,3	37,7	0,6	21,0	0,6
Vegetariana	Soja estufada arroz de feijão catarino salada de alface, milho e tomate <sup>6</sup>		1620	384	5,9	0,8	50,2	0,7	27,9	0,4
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)
Sopa	Juliana de legumes (couve-lombarda, cenoura e nabo) <sup>7,12</sup>		286	68	2,1	0,3	9,8	1,7	1,6	0,2
Prato	Massinha de peixe (pescada, tintureira, raia, delícias do mar) cenoura, tomate, ervilhas, aromatizada de coentros <sup>1,2,3,4,6,12</sup>		1338	317	5,8	0,8	34,6	1,2	30,3	1,4
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com cenoura, tomate, ervilhas, coentros com massa cotovelinhos <sup>1,3,12</sup>		1214	288	5,2	0,8	46,8	3,2	10,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.



**ESCOLAS C. M. SEIXAL**  
**2.º, 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário**  
**Semana de 22 a 26 de janeiro de 2024**  
**Almoço**

**Segunda**

			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	Nuggets de frango no forno arroz de cenoura e ervilhas salada de alface, cenoura e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>		1347	321	10,0	1,5	44,6	3,0	11,3	1,4
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz salada de alface, cenoura e tomate <sup>1,3,6,10,11</sup>		1293	306	6,1	0,9	50,1	1,4	11,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Terça**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e hortelã <sup>7,12</sup>		257	61	2,1	0,3	8,8	1,1	1,3	0,2
Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo, cenoura e ervilhas <sup>3,4</sup>		2328	552	12,7	2,3	72,5	4,9	32,4	1,9
Vegetariana	Salada de feijão-frade, com batata, cenoura e ervilhas <sup>12</sup>		1452	343	3,4	0,6	61,6	4,4	12,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época		208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

**Quarta**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco e nabiças <sup>7,12</sup>		330	78	2,2	0,3	11,1	0,9	2,5	0,2
Prato	Coxas de frango assada com limão arroz de ervilhas salada de alface, beterraba e cenoura		1594	378	8,6	1,5	49,3	0,9	24,2	0,6
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas salada de alface, cenoura e beterraba		1357	323	11,4	1,7	48,5	1,1	5,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época		86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

**Quinta**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas com abóbora <sup>1,6,7,10,11,12</sup>		404	96	2,2	0,3	14,7	1,0	3,7	0,2
Prato	Pescada corada com batata assada e legumes salteados (brócolos, cenoura, feijão-verde e pimento) <sup>4</sup>		1827	435	16,6	2,4	45,4	8,9	23,4	0,8
Vegetariana	Arroz de feijão manteiga com legumes salteados (brócolos, cenoura, feijão-verde e pimento)		977	233	7,4	1,1	35,2	1,4	4,7	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>		243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
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)
Sopa	Feijão vermelho com hortaliça <sup>7,12</sup>		338	81	2,2	0,3	12,0	1,4	2,5	0,2
Prato	Arroz à valenciana (frango, peru, salsichas, cenoura, curgete, alho-francês e ervilhas) salada de alface e pepino <sup>1,6,7,9,10</sup>		1966	467	13,5	2,8	49,3	1,4	35,8	1,3
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (salsichas vegetarianas, cenoura, curgete, alho-francês e ervilhas) salada de alface e pepino <sup>3,6</sup>		1193	285	12,4	1,3	32,5	1,7	9,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época		363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal  
FIT GE v1.1.72 11/12/2023 10:46