

ESCOLAS C. M. SEIXAL
 Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
 Semana de 11 a 15 de março de 2024
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	276	66	2,1	0,3	9,9	1,3	1,4	0,2
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1060	252	8,7	1,3	29,2	2,0	13,3	1,0
Salada	Alface, beterraba e cenoura	87	20	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,10,11}	1177	278	4,3	0,6	46,5	2,3	11,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete e couve coração	383	91	2,1	0,3	14,8	2,1	2,2	0,2
Prato	Febras de porco de cebolada com arroz de tomate	1324	315	9,1	2,1	35,8	1,1	21,8	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Vegetariana	Soja estufada com arroz de tomate ^{1,6,8,11}	1566	371	5,8	0,8	48,5	1,0	27,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa à Lavrador (feijão vermelho, abóbora, couve lombardo e cenoura)	351	84	2,1	0,3	12,7	1,5	2,7	0,2
Prato	Bacalhau fresco gratinado com cenoura, espinafres e batata ^{4,7}	1147	271	0,6	0,1	44,2	3,5	19,8	0,9
Salada	Alface, cenoura e pepino	80	19	0,2	0,1	2,1	2,0	1,2	0,2
Vegetariana	Gratinado de soja com cenoura, espinafres e batata ^{1,6,7,8,11}	972	296	11,6	2,2	38,7	3,3	7,6	1,1
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,6,10}	225	53	0,5	0,1	7,0	0,0	4,9	0,2
Sopa 1	Creme de brócolos	264	63	2,1	0,3	8,9	1,0	1,5	0,2
Prato	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco ^{1,7}	1502	357	9,2	2,6	52,2	0,9	15,1	0,6
Salada	Alface, tomate e cebola	80	20	0,3	0,0	2,3	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Strogonoff de feijão branco e cogumelos com arroz branco ^{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	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
Salada	Legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e couve-flor)	111	26	0,1	0,1	3,4	2,7	1,4	0,3
Vegetariana	Massinha de cotovelinhos estufadas com seitan, tomate, cebola, cenoura, ervilhas e aromatizada com salsa ^{1,3,6}	1371	327	11,8	1,4	35,9	2,0	17,7	1,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

ESCOLAS C. M. SEIXAL
 Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
 Semana de 18 a 22 de março de 2024
 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e brócolos	266	63	2,1	0,3	8,9	1,0	1,5	0,2
Prato	Empadão de carne (vitela) com arroz ⁷	1466	350	14,7	5,3	35,3	0,7	18,6	0,4
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,0	2,6	1,5	0,1
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz ^{1,6,10,11}	917	217	4,0	0,6	34,2	1,2	9,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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 grão-de-bico e espinafres	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Prato	Paloco com natas ^{1,4,7}	952	228	9,8	2,1	21,7	1,0	13,1	1,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,6	1,0	0,1
Vegetariana	Seitan com natas ^{1,6}	579	139	6,9	2,2	6,4	1,4	11,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Sopa de abóbora, couve coração e alho-francês	271	64	2,1	0,3	9,5	0,9	1,5	0,2
Prato	Lombo de porco assado com esparguete ^{1,3}	1718	409	15,8	4,4	43,1	2,0	22,4	0,6
Salada	Alface, cenoura e milho	80	19	0,2	0,1	2,1	2,0	1,2	0,2
Vegetariana	Assado de feijão preto com tomate e esparguete ^{1,3}	1494	353	6,0	0,8	59,8	1,9	13,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Sopa de agrião	182	43	2,1	0,3	5,0	0,6	0,7	0,2
Prato	Pescada cozida com batata, ovo cozido e legumes cozidos ^{3,4}	1651	390	8,7	1,5	45,1	4,2	32,9	1,4
Salada	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor e feijão-verde)	111	26	0,2	0,1	3,1	2,4	1,6	0,4
Vegetariana	Salada de tofu com legumes (brócolos, cenoura, couve-flor e feijão-verde) ^{1,5,6,8,9,10,11}	578	137	4,0	0,2	20,3	2,9	6,0	0,6
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	327	77	1,3	0,7	13,6	11,6	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Creme de nabijas	272	65	2,1	0,3	9,2	1,1	1,5	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de feijão manteiga, batata frita pala-pala ^{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
Salada	Alface, tomate e milho	523	124	1,7	0,2	22,6	1,6	3,6	0,0
Vegetariana	Hambúrguer de quinoa com arroz de feijão manteiga, batata frita pala-pala ^{1,6,8,11}	3744	892	35,3	8,6	119,9	4,3	20,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

ESCOLAS C. M. SEIXAL
 Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
 Semana de 25 a 29 de março de 2024
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete com coentros	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 ^{1,3,4}	1422	339	15,3	3,6	29,2	2,0	21,1	0,8
Salada	Legumes salteados (cenoura, feijão-verde e ervilhas)	169	40	0,3	0,1	4,7	2,3	2,6	0,2
Vegetariana	Estufadinho de feijão encarnado com massa fusilli e legumes salteados ^{1,3}	1112	265	7,6	1,1	28,5	2,2	14,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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)	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	2125	503	14,4	2,9	64,1	0,7	28,7	1,5
Salada	Alface, pepino e couve roxa	97	23	0,2	0,1	2,4	2,2	1,7	0,0
Vegetariana	Arroz de feijão preto malandrinho (feijão preto, tomate, pimento, cenoura e salsa)	774	183	2,3	0,4	35,0	1,3	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	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, aromatizada com coentros ^{1,3,4}	1289	305	5,2	0,8	33,3	1,3	29,9	1,1
Salada	Legumes cozidos (cenoura, curgete e brócolos)	89	21	0,3	0,1	2,4	2,2	1,5	0,2
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com cenoura, tomate, curgete, coentros com massa cotovelinhos ^{1,3}	1214	288	5,2	0,8	46,8	3,2	10,4	0,4
Sobremesa	Gelatina de pêsego ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e hortelã	257	61	2,1	0,3	8,8	1,1	1,3	0,2
Prato	Carne de vaca estufada com macedónia e batata corada	2045	487	20,8	6,0	48,7	3,0	24,2	0,8
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde)	169	40	0,3	0,1	4,7	2,3	2,6	0,2
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 (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									

FERIADO

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e ¹⁴Moluscos. 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

ESCOLAS C. M. SEIXAL
 Ementa do 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário
 Semana de 1 a 5 de abril de 2024
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora, couve-flor e alho-francês	266	63	2,1	0,3	9,0	0,8	1,6	0,2
Prato	Atum com salada de feijão frade (batata, ovo, feijão-frade) ^{3,4}	2299	545	12,7	2,3	71,3	4,5	32,1	1,7
Salada	Alface, cenoura e cebola	81	19	0,1	0,0	2,4	2,1	1,1	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilhas	1306	308	0,4	0,2	60,2	3,9	12,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Canja de galinha com cenoura e hortelã ^{1,6,10}	240	57	0,5	0,1	7,6	0,3	16,4	0,2
Sopa 1	Sopa de espinafres	269	64	2,1	0,3	9,0	1,2	1,5	0,3
Prato	Bifes de frango com arroz de ervilhas	1440	341	4,3	0,8	49,0	0,8	24,6	0,5
Salada	Alface, cenoura e beterraba	87	20	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão com arroz de ervilhas ¹	1665	395	6,9	1,0	68,1	1,5	11,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas	286	68	2,1	0,3	9,6	1,3	1,8	0,2
Prato	Salmão à Brás com legumes (cenoura, alho francês) ^{3,4}	2293	551	40,9	6,7	20,7	1,3	22,9	1,2
Salada	Alface, tomate e couve-roxa	109	26	0,1	0,0	3,7	3,4	1,2	0,1
Vegetariana	Tofu à Brás com legumes (cenoura, alho francês) ^{1,5,6,8,9,10,11}	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	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	267	63	2,1	0,3	9,2	1,3	1,4	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
Salada	Legumes incorporados no prato (cenoura, alho-francês e curgete)	93	22	0,2	0,1	2,6	2,3	1,4	0,1
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 (3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa agrião	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1515	360	4,0	0,8	65,7	2,4	13,8	0,6
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz ^{1,3,6,10,11}	1649	391	6,9	0,9	68,1	0,8	12,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0