

ESCOLAS C. M. SETÚBAL  
Refeitório Escolar – Almoço  
Semana de 18 a 22 de novembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado com couve-flor e cenoura <sup>7,12</sup>	185	44	1,4	0,2	6,2	0,8	1,1	0,2
Prato	Empadão de atum com arroz e salada de alface, couve-roxa e cenoura <sup>4,7</sup>	979	233	8,6	2,2	26,6	0,5	11,8	1,0
Vegetariana	Empadão de soja com arroz e salada de alface, couve-roxa e cenoura <sup>1,6,7,8,11</sup>	980	233	3,5	0,9	29,3	4,4	17,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete, alho-francês e abóbora <sup>7,12</sup>	177	42	1,3	0,2	6,3	0,8	0,9	0,1
Prato	Carne de porco com macarronete e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e juliana de couve coração) <sup>1,3,6,10</sup>	773	184	7,7	2,2	16,9	0,8	11,4	0,5
Vegetariana	Macarronete com feijão manteiga estufado com legumes (cenoura, feijão-verde e juliana de couve-coração) <sup>1,3,6,10</sup>	928	220	3,8	0,5	33,6	1,2	9,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão catarino com couve lombardo <sup>7,12</sup>	228	54	1,5	0,2	8,1	0,6	1,7	0,2
Prato	Paloco com natas e salada de alface, tomate e pepino <sup>4,5,6,7</sup>	521	125	5,4	1,1	11,9	0,4	7,2	0,7
Vegetariana	Seitan com natas e salada de alface, tomate e pepino <sup>1,6,7</sup>	445	106	3,7	2,2	3,4	1,5	13,9	1,0
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	10,1	2,9	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde e cenoura <sup>7,12</sup>	183	44	1,4	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas, frango, peru e salsichas) com salada de alface e pepino <sup>1,6,7,9,10</sup>	715	170	5,4	1,4	19,5	0,9	10,4	0,7
Vegetariana	Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja) com salada de alface e pepino <sup>6</sup>	637	204	7,0	0,9	29,8	0,7	4,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,2
Prato	Peixe escamudo cozido com batata e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e cenoura) <sup>4</sup>	299	70	0,4	0,0	8,0	0,7	8,2	0,5
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e cenoura) <sup>12</sup>	592	140	2,6	0,4	21,8	1,0	6,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Informação de alergénios:



1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfite em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.

ESCOLAS C. M. SETÚBAL  
Refeitório Escolar – Almoço  
Semana de 25 a 29 de novembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,1
Prato	Arroz de aves no forno (frango e peru) com cogumelos e salada de alface, cenoura e milho	696	165	4,4	1,0	21,1	0,5	9,7	0,4
Vegetariana	Arroz malandrinho de feijão manteiga com cogumelos e salada de alface, cenoura e milho	853	202	2,8	0,4	37,3	0,3	5,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda <sup>7,12</sup>	224	53	1,5	0,2	7,6	0,7	1,6	0,2
Prato	Salmão lascado com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura e ervilhas) <sup>1,3,4,10,12</sup>	875	209	11,6	2,2	15,2	1,2	10,0	0,4
Vegetariana	Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete) <sup>1,3,10,12</sup>	499	118	2,4	0,4	19,0	1,3	4,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Abóbora e espinafres <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Jardineira de frango com cenoura, ervilhas, alho-francês, feijão-verde e batata	365	86	1,3	0,2	11,0	0,9	7,1	0,2
Vegetariana	Jardineira de tofu com cenoura, ervilhas, alho-francês, feijão-verde e batata <sup>1,6</sup>	404	96	2,9	0,6	12,1	1,2	4,5	0,2
Sobremesa	Fruta de época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Curgete, cenoura e couve-coração <sup>7,12</sup>	178	42	1,4	0,2	6,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Pescada estufada com ervas aromáticas, arroz de cenoura e ervilhas com legumes salteados (abóbora, ervilhas, feijão-verde e cenoura) <sup>1,4,10,12</sup>	566	135	4,0	0,6	13,9	0,6	10,0	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com ervas aromáticas com legumes salteados (abóbora, feijão-verde e cenoura) com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,10,12</sup>	395	95	5,4	0,8	7,4	1,3	2,8	0,7
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja de galinha com hortelã <sup>1,3,6,10</sup>	212	50	0,5	0,1	6,6	0,2	4,6	0,2
Sopa l	Creme de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de carne (esparguete, vitela, cenoura, tomate e orégãos) com salada de alface, pepino e milho <sup>1,3,10,12</sup>	895	213	8,8	2,8	21,0	1,2	11,9	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, cenoura, tomate e orégãos) com salada de alface, pepino e milho <sup>1,3,6,10,11,12</sup>	978	231	3,7	0,5	38,2	1,9	10,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

**Informação de alergénios:**



1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremço ou produtos à base de tremço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

**Declaração nutricional:**

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.

ESCOLAS C. M. SETÚBAL  
Refeitório Escolar – Almoço  
Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura com brócolos <sup>7,12</sup>	179	43	1,4	0,2	6,0	0,7	1,0	0,2
Prato	Empadão de atum com arroz e salada de alface, beterraba e cenoura <sup>4,7</sup>	990	236	8,7	2,2	26,9	0,6	12,0	1,0
Vegetariana	Empadão de soja e alho-francês com arroz e salada de alface, beterraba e cenoura <sup>1,6,7,8,11</sup>	989	235	3,5	1,0	29,6	4,5	18,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>7,12</sup>	223	53	1,5	0,2	7,4	0,6	1,7	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão-de-bico, porco, frango, cenoura e couve-lombardo) <sup>1,3,6,10</sup>	821	195	5,9	1,5	20,2	1,0	14,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura, couve-lombarda, curgete e beringela) <sup>1,6</sup>	718	170	2,7	0,5	29,0	2,1	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Cenoura com couve galega	273	65	1,5	0,2	9,9	0,7	2,5	0,2
Prato	Bacalhau fresco gratinado com cenoura, espinafres, batata palha e salada de alface, tomate e milho <sup>4</sup>	810	201	11,2	0,9	13,3	0,5	10,7	0,4
Vegetariana	Gratinado de soja com cenoura, espinafres, batata e salada de alface, tomate e milho <sup>1,6,7,8,11</sup>	590	140	2,7	1,0	15,6	3,1	11,3	0,2
Sobremesa	Arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	891	210	2,7	1,3	41,8	15,5	4,4	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada <sup>7,12</sup>	122	29	1,4	0,2	2,7	0,3	0,8	0,1
Prato	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,7</sup>	656	156	6,0	1,8	15,8	0,6	9,3	0,5
Vegetariana	Strogonoff de feijão branco e cogumelos com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate	911	217	7,0	1,1	26,7	0,5	8,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana de legumes (cenoura, couve-coração, alho-francês e nabo) <sup>7,12</sup>	202	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Peixe escamudo cozido com batata e legumes (brócolos, couve-flor e cenoura) cozidos <sup>4</sup>	299	70	0,4	0,0	8,0	0,7	8,2	0,5
Vegetariana	Salada de batata, ervilhas, feijão encarnado, brócolos, couve-flor e cenoura	417	99	0,5	0,0	18,7	1,2	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

**Informação de alergénios:**



1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfite em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremço ou produtos à base de tremço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

**Declaração nutricional:**

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.

ESCOLAS C. M. SETÚBAL  
Refeitório Escolar – Almoço  
Semana de 9 a 13 de dezembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabo, alho-francês e curgete <sup>7,12</sup>	174	41	1,3	0,2	5,9	0,7	0,9	0,1
Prato	Chilli (carne de vaca, feijão encarnado, pimento vermelho e verde, milho) com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate <sup>12</sup>	805	192	3,8	1,1	27,3	0,6	11,8	0,8
Vegetariana	Chili vegetariano (cenoura, tomate, pimentos, milho, feijão encarnado) com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate	624	149	2,8	0,3	24,6	1,7	5,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Terça

		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 <sup>7,12</sup>	273	65	1,5	0,2	9,9	0,7	2,5	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau fresco, batata aos quartos, grão-de-bico, ovo cozido, feijão-verde, lombardo e cenoura) <sup>3,4</sup>	481	114	3,9	0,6	7,1	0,5	12,3	0,7
Vegetariana	Meia desfeita vegetariana (batata aos quartos, grão-de-bico, feijão-verde, lombardo e cenoura)	512	121	2,0	0,1	19,9	1,4	5,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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>1,3,6,10</sup>	212	50	0,5	0,1	6,6	0,2	4,6	0,2
Sopa 1	Creme de curgete e cenoura <sup>7,12</sup>	122	29	1,4	0,2	2,7	0,3	0,8	0,1
Prato	Frango corado no forno com arroz branco e feijão preto e salada de alface, cenoura e milho <sup>12</sup>	711	169	5,1	0,9	13,5	0,3	15,5	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão preto malandrinho (feijão preto, tomate, pimento, cenoura e salsa) com salada de alface, cenoura e milho	923	219	2,9	0,4	41,1	1,1	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lavrador (feijão vermelho, abóbora, couve lombardo e nabo) <sup>7,12</sup>	211	50	1,3	0,2	7,6	0,7	1,7	0,1
Prato	Massinha de peixe (pescada, tintureira, pota, delícias do mar) com cenoura, tomate, ervilhas, aromatizada com coentros <sup>1,2,3,4,6,10,12,14</sup>	541	128	2,4	0,4	12,7	0,7	13,4	0,5
Vegetariana	Massinha de seitan com legumes salteados (cenoura, tomate, ervilhas e coentros) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	966	230	8,3	1,0	25,3	1,4	12,5	1,2
Sobremesa	Gelatina de pêssego <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	440	104	0,3	0,0	22,9	22,8	2,5	0,8
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês, curgete e cenoura <sup>7,12</sup>	184	44	1,5	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Rolo de carne (peru) assado no forno com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) com salada de alface, beterraba e cenoura <sup>1,6,12</sup>	810	193	9,2	2,7	18,0	1,1	9,0	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos assado no forno com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) com salada de alface, beterraba e cenoura <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	762	182	5,8	1,2	19,4	2,0	9,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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.

ESCOLAS C. M. SETÚBAL  
Refeitório Escolar – Almoço  
Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de ervilhas com coentros <sup>7,12</sup>	192	46	1,4	0,2	6,4	0,7	1,2	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface, tomate, cenoura e cebola <sup>1,3,4</sup>	845	201	6,9	1,0	23,3	1,7	10,6	0,8
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate, cenoura e cebola <sup>1,3,6,10,11,12</sup>	994	235	3,6	0,5	39,2	2,0	10,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura com hortelã <sup>7,12</sup>	182	43	1,5	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) assado no forno com arroz de cenoura, batata frita pala-pala e salada de alface, beterraba e cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1301	311	13,6	3,3	37,8	0,5	8,7	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos assado no forno, arroz de cenoura, batata frita pala-pala e salada de alface, beterraba e cenoura <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	931	222	5,7	1,2	30,4	1,8	9,4	0,8
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sobremesa 1	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda <sup>7,12</sup>	231	55	1,6	0,2	8,1	0,8	1,5	0,2
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e brócolos) <sup>4</sup>	334	79	0,4	0,1	11,5	1,1	6,6	0,3
Vegetariana	Estufado de grão com salsichas de soja, batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e brócolos) <sup>6</sup>	483	145	5,1	0,6	17,7	1,6	5,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	183	44	1,4	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Bifinhos de porco de cebolada e tomate, massa penne e salada de alface, cenoura e beterraba <sup>1,6</sup>	776	184	4,7	1,3	20,3	1,3	15,0	0,3
Vegetariana	Tofu de cebolada e tomate com massa penne e salada de alface, cenoura e beterraba <sup>1,6</sup>	834	198	6,4	1,5	24,3	1,7	10,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo, cenoura e ervilhas <sup>3,4</sup>	614	146	3,4	0,6	19,1	0,9	8,6	0,5
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas	593	141	4,3	0,5	17,4	0,7	8,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

**Informação de alergénios:**



1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e 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.

ESCOLAS C. M. SETÚBAL  
Refeitório Escolar – Almoço  
Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor, curgete e cenoura <sup>7,12</sup>	182	43	1,4	0,2	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete e salada de alface, pepino e milho <sup>1,3,6,12</sup>	903	215	8,3	3,0	24,5	1,5	10,1	0,7
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e cogumelos com esparguete e salada de alface, pepino e milho <sup>1,3,6,10,11,12</sup>	1059	250	3,4	0,5	44,2	1,8	9,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete, abóbora e alho-francês <sup>7,12</sup>	177	42	1,3	0,2	6,3	0,8	0,9	0,1
Prato	Pescada estufada com cebolada e tomate com batata, brócolos, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	389	92	2,7	0,4	7,5	0,7	9,4	0,3
Vegetariana	Grão estufado com cebolada e tomate com batata, brócolos, cenoura e feijão-verde	600	143	3,3	0,4	21,3	1,5	5,5	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

*Feliz Natal*

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	182	43	1,5	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface, cenoura e tomate <sup>1,3,4</sup>	873	207	7,2	1,1	24,1	1,7	10,9	0,8
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface, cenoura e tomate <sup>1,3,6,8,10,11,12</sup>	1052	250	3,2	0,5	29,0	6,4	22,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	183	44	1,4	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho e salada de pepino, cenoura e cebola <sup>1,6,12</sup>	671	159	4,7	0,3	19,1	0,9	9,5	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho e salada de pepino, cenoura e cebola <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	706	168	5,4	1,1	18,1	2,1	9,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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.