



MUNICÍPIO DE VISEU  
Semana de 13 a 16 de setembro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de feijão-verde	216	51	1,0	0,1	8,8	1,1	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete <sup>1,6,12</sup>	949	226	7,7	3,0	27,7	2,3	10,9	0,8
Vegetariana	Esparguete salteado com cogumelos, grão, curgete e ervilhas <sup>1,6</sup>	818	194	3,6	0,7	29,8	1,7	8,5	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino	298	71	1,0	0,1	12,2	1,0	2,7	0,1
Prato	Lombinhos de pescada com arroz de cenoura, brócolos e milho <sup>2,4</sup>	660	156	3,9	0,6	19,5	0,5	10,4	0,5
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno) com batatas salteadas <sup>1</sup>	534	127	2,7	0,4	21,3	1,2	3,4	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e repolho	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco, feijão e macarrão) <sup>1,6,12</sup>	882	210	8,0	2,3	21,9	2,1	12,0	0,3
Vegetariana	Feijão guisado com legumes e macarronete <sup>1,6</sup>	1012	240	4,2	0,8	39,3	2,2	10,7	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade	266	63	1,0	0,2	10,5	1,2	2,3	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala (conserva) <sup>4,6,7</sup>	1066	254	10,8	2,7	25,9	0,4	12,9	0,6
Vegetariana	Arroz de favas, milho e cenoura	770	182	2,3	0,3	32,9	1,3	5,7	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



MUNICÍPIO DE VISEU  
Semana de 19 a 23 de setembro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1056	251	7,1	1,1	38,1	1,9	7,7	0,9
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e legumes (repolho, cenoura e brócolos) <sup>6,7</sup>	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco com ovo raspado <sup>3,4,12</sup>	453	107	1,8	0,3	14,5	1,1	7,5	0,6
Vegetariana	Legumes estufados (cenoura, repolho e curgete) com grão-de-bico e salada de batata	613	146	2,5	0,3	25,4	1,1	4,6	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino	298	71	1,0	0,1	12,2	1,0	2,7	0,1
Prato	Massa cotovelinhos de peixe desfiado com cenoura, feijão-verde e milho <sup>1,4</sup>	686	163	2,9	0,4	21,1	1,8	12,3	0,4
Vegetariana	Massa c/ tofu, cenoura e feijão-verde <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	725	172	5,2	1,5	22,3	2,0	8,8	0,6
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho francês, cenoura e grão	280	66	1,0	0,1	11,3	1,0	2,1	0,1
Prato	Frango assado com massa esparguete <sup>1</sup>	879	208	4,6	0,8	24,5	1,8	16,7	0,4
Vegetariana	Couscous com estufado de feijão com legumes (curgete, cogumelos e cenoura) <sup>1</sup>	756	180	4,1	0,6	26,9	1,6	8,0	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	127	30	0,2	0,0	3,8	3,2	2,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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>Tremçoço, <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 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



## MUNICÍPIO DE VISEU

### Semana de 26 a 30 de setembro de 2022

#### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão branco	239	57	1,1	0,2	9,0	0,9	1,9	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz de cenoura	1053	251	7,2	2,0	34,0	0,7	12,1	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com arroz de cenoura <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1031	245	8,5	2,5	31,5	2,3	9,4	1,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja com cenoura ripada <sup>1</sup>	211	50	0,5	0,1	6,7	0,5	4,3	0,2
Prato	Saladinha de salmão c/ batata e ovo raspado e macedónia de legumes <sup>3,4</sup>	504	120	5,7	1,1	10,3	0,9	6,1	0,2
Vegetariana	Salada de batata, cenoura, cebola, ervilhas, milho, brócolos e seitan <sup>1,6</sup>	379	89	0,5	0,2	13,7	1,4	6,7	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão-frade	302	71	0,9	0,2	12,2	1,1	2,7	0,1
Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos e legumes acompanha com massa espiral <sup>1</sup>	729	173	3,3	0,5	22,4	1,9	12,5	0,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e massa espiral <sup>1,6,10,11</sup>	842	199	3,0	0,4	31,9	1,9	9,7	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e arroz de legumes <sup>4</sup>	721	172	6,0	0,9	19,0	0,7	9,9	0,4
Vegetariana	Arroz de cogumelos, ervilhas, rebentos de feijão mungo <sup>6</sup>	720	171	2,3	0,4	32,2	0,5	4,2	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-lombarda	217	51	0,8	0,1	9,2	1,1	1,4	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) <sup>1</sup>	828	196	5,4	1,4	19,6	1,5	16,7	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1,6</sup>	701	166	2,6	0,5	28,3	2,4	6,1	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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. 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 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



MUNICÍPIO DE VISEU  
Semana de 3 a 7 de outubro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Filete de cavala sobre macarrão, com molho de tomate e oregãos <sup>1,4,6</sup>	940	224	9,8	1,3	23,3	2,2	10,0	0,3
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e macarrão <sup>1,6</sup>	1199	284	3,2	0,6	35,1	1,7	25,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico	274	65	1,2	0,2	10,6	1,2	2,1	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura	707	168	5,1	1,3	15,3	0,4	15,0	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (couve e cenoura)	1002	238	2,7	0,3	43,7	1,1	9,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Migas de paloco à gomes de sá <sup>3,4</sup>	501	119	4,3	0,7	12,8	1,0	6,8	0,7
Vegetariana	Gratinado de legumes com soja <sup>1,6</sup>	526	126	1,9	0,3	13,9	1,6	11,6	0,1
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Sobremesa	Gelatina morango d.i	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês	279	66	0,9	0,1	11,0	0,8	2,5	0,1
Prato	Coxas de frango assadas com esparguete <sup>1</sup>	879	208	4,6	0,8	24,5	1,8	16,7	0,4
Vegetariana	Salada de couscous com legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento verde) <sup>1,6,8,12</sup>	728	173	3,1	0,5	29,1	4,1	5,6	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	2,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de brócolos	217	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Feijoada de potas (potas, feijão catarino, cenoura e couve lombarda <sup>14</sup>	615	146	2,6	0,3	19,9	1,0	10,4	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo)	763	182	3,3	0,4	29,4	0,9	8,0	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



## MUNICÍPIO DE VISEU

### Semana de 10 a 14 de outubro de 2022

### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>	1024	244	10,0	3,2	24,0	1,7	13,9	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com brócolos e couve-flor <sup>1,6</sup>	997	236	2,5	0,5	32,2	2,0	20,1	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	270	64	1,1	0,1	10,9	1,1	2,2	0,1
Prato	Pescada lascada com salada de batata e macedónia de legumes <sup>4</sup>	393	93	1,5	0,2	12,5	0,8	6,8	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e batata <sup>1,6,10,11</sup>	479	113	1,3	0,2	18,9	1,0	5,5	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda	225	53	0,8	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de feijão, cenoura e couve	800	190	4,0	0,6	24,1	0,6	14,0	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão catarino com cenoura e repolho	1043	248	2,8	0,3	45,6	0,9	9,3	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de couve-flor	215	51	1,0	0,1	8,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Massa de atum com brócolos, espinafres e milho <sup>1,4</sup>	885	210	6,8	1,0	24,6	1,9	11,9	0,9
Vegetariana	Macarronete com legumes estufados (curgete, cogumelos, espinafres, tomate e cebola) e grão <sup>1,6</sup>	958	226	2,7	0,6	39,0	2,5	9,8	0,6
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	273	65	1,2	0,2	10,6	1,2	2,1	0,1
Prato	Arroz de peru no forno	678	160	2,6	0,5	18,6	0,4	15,3	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (cenoura, brócolos, ervilhas e pimento)	758	180	2,7	0,4	33,2	0,8	4,4	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	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>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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