



Município de Viseu – Escolas 2º,3º Ciclo e Secundário
Semana de 13 a 17 de setembro de 2021
Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,6	0,3	5,0	0,7	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	96	23	0,2	0,0	2,8	2,6	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	243	57	0,4	0,1	11,7	11,0	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,7	0,3	9,1	1,0	2,3	0,2
Prato	Pescada assada com arroz de legumes ⁴	624	148	3,4	0,5	17,2	0,6	11,6	0,3
Vegetariana	Macarronete com legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) e lentilhas ^{1,3,6,10,11}	1089	257	2,2	0,3	45,0	0,0	12,4	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	200	47	0,4	0,0	9,8	9,8	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	1,1	0,2	7,0	1,3	1,4	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne de porco, legumes, feijão e macarrão) ^{1,3,6,7}	917	218	8,0	2,4	22,8	1,4	12,5	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ¹	1153	274	3,8	0,7	47,1	2,2	12,6	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	181	43	0,2	0,0	7,9	7,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	174	42	1,6	0,3	5,3	1,0	0,9	0,2
Prato	Lombinhos de salmão assados com salada de batata, ervilhas, feijão verde e cenoura ⁴	631	151	8,8	1,6	10,9	0,9	6,4	0,1
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (nabo, abóbora, milho, pimento verde e batata) ^{1,5,6,7}	608	144	2,4	0,8	18,1	1,6	10,6	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	295	70	0,7	0,3	13,9	12,7	1,1	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	267	64	1,5	0,2	9,7	1,2	2,0	0,2
Prato	Perninha de frango assada com arroz branco	826	196	4,6	0,8	23,5	0,2	14,8	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (cenoura, brocolos e couve flôr)	743	176	2,6	0,4	32,7	0,8	4,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	265	63	0,4	0,1	13,2	12,6	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 – Escolas 2º,3º Ciclo e Secundário
Semana de 20 a 24 de setembro de 2021
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	1,3	0,2	7,2	0,9	1,0	0,2
Prato	Empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e feijão verde ^{4,6,7}	875	209	7,7	1,9	23,8	0,9	10,1	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes e lentilhas ⁷	767	182	3,2	0,8	30,1	0,8	6,9	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	294	70	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Vegetariana		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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	1,6	0,3	5,9	0,8	1,2	0,2
Prato	Costeletas grelhadas com esparguete ^{1,3}	873	208	10,3	3,1	16,1	0,6	12,4	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	76	18	0,1	0,0	1,9	1,9	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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 feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	46	1,2	0,2	7,2	1,1	1,0	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco com ovo raspado ^{3,4,12}	531	126	3,4	0,6	15,4	1,1	7,6	0,5
Vegetariana	Legumes estufados com grão e salada de batata	485	115	2,4	0,3	18,2	1,7	3,8	0,3
Salada	Salada de pepino e tomate	92	21	0,4	0,0	3,1	3,1	0,9	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	232	55	1,5	0,2	7,9	1,1	1,8	0,2
Prato	Peru assado com arroz branco	787	187	7,9	2,2	13,5	0,1	15,4	0,3
Vegetariana	Couscous de legumes (cenoura, tomate, macedónia, couve-flor e grão de bico) ¹	674	160	2,0	0,3	25,8	1,8	7,4	0,6
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	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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 – Escolas 2º, 3º Ciclo e Secundário
Semana de 27 de setembro a 1 de outubro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	174	42	1,7	0,3	5,3	0,8	0,8	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1076	256	8,5	1,3	34,7	2,2	9,3	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,9,10}	1016	242	9,6	2,4	29,8	2,1	8,0	1,1
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	264	63	1,3	0,2	10,0	1,0	2,3	0,2
Prato	Saladinha de batata com arinca, ovo, cenoura, ervilhas e feijão verde ^{3,4,12}	453	108	2,5	0,4	13,0	1,1	7,3	1,0
Vegetariana	Salada de batata, brócolos, cenoura, cebola, ervilhas, milho e seitan ^{1,6}	375	89	0,4	0,2	13,5	1,5	6,7	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
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,5	0,3	5,0	0,5	0,9	0,2
Prato	Rancho de carnes (porco, massa, grão e legumes) ^{1,3}	822	195	5,5	1,4	21,4	0,9	13,7	0,2
Vegetariana	Massa guisada com grão de bico, macarrão, cenoura e repolho ^{1,3}	1010	239	4,2	0,6	39,4	1,7	8,5	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	92	21	0,4	0,0	3,1	3,1	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Canja com cenoura ripada ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno c/ molho de tomate, oregãos e arroz colorido (milho e ervilhas) ⁴	674	160	6,0	0,8	15,8	0,5	10,3	0,3
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas, rebentos de feijão mungo ^{6,8}	649	154	3,7	0,5	25,5	0,9	3,8	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	414	98	1,5	0,9	17,6	14,9	3,2	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-frade e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	64	1,7	0,3	9,2	1,1	2,4	0,2
Prato	Coxas de frango assada com esparguete ^{1,3}	739	175	4,1	0,7	19,5	1,2	14,5	0,3
Vegetariana	Cuscuz de legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) ^{1,6}	709	169	6,6	1,3	15,9	0,8	9,9	0,3
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

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, 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 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 – Escolas 2º,3º Ciclo e Secundário
Semana de 4 a 8 de outubro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,7	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Macarrão com atum ^{1,3,4}	1084	258	9,3	1,4	28,9	1,3	12,9	1,0
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e massa espiral ^{1,3,6}	1220	289	3,9	0,6	36,7	1,4	23,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	245	58	1,8	0,0	4,9	1,0	5,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,7	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Feriado	749	178	4,5	1,0	21,4	0,6	12,6	0,3
Vegetariana		964	229	2,5	0,3	44,5	1,2	6,0	0,4
Sobremesa		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	1,9	0,3	5,3	0,3	1,0	0,3
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de feijão com arroz de feijão e couve lombarda	821	195	4,9	1,1	23,3	0,3	14,0	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (couve e cenoura)	964	229	2,5	0,3	44,5	1,2	6,0	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,4	0,2	4,8	0,5	0,9	0,2
Prato	Migas de paloco à gomes de sá (lascas de paloco com batata e cebolada) ^{3,4}	484	115	3,6	0,6	13,2	1,0	6,9	0,6
Vegetariana	Gratinado de legumes (tomate, espinafres, curgete e bebida de soja) com lentilhas ^{1,6,10,11}	461	111	2,1	0,3	15,3	1,7	6,0	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	269	64	1,5	0,2	9,7	1,2	2,1	0,2
Prato	Strogonoff de frango com massa fusilli tricolor ^{1,3,7}	797	189	5,7	2,3	22,1	0,9	11,7	0,4
Vegetariana	Massa fusilli tricolor com salsichas vegetarianas, cogumelos e legumes ^{1,3,6}	657	212	7,0	1,0	29,6	1,4	6,4	0,9
Salada	Brocolos, cenoura baby e couve-flor	125	30	0,3	0,0	3,2	2,8	2,4	0,5
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 – Escolas 2º,3º Ciclo e Secundário
Semana de 11 a 15 de outubro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	46	1,2	0,2	7,2	1,1	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	891	212	8,1	3,3	23,7	1,5	10,6	0,8
Vegetariana	Massa esparguete com legumes (cenoura, feijão verde, curgete e lentilhas) ^{1,3,6,10,11}	992	234	2,7	0,4	41,2	2,2	10,0	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	96	23	0,2	0,0	2,8	2,6	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,7	0,3	9,1	1,0	2,3	0,2
Prato	Abrótea estufada com arroz de cenoura e milho ⁴	654	155	3,7	0,5	19,8	0,3	10,1	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (sem ovo) com arroz de cenoura e milho ¹	901	213	4,0	0,5	37,7	1,0	5,5	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,5	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,6	0,3	5,1	0,8	0,8	0,2
Prato	Frango assado com batata corada	467	111	2,7	0,5	11,5	0,8	9,5	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com legumes ⁶	535	127	1,1	0,2	16,5	1,5	10,5	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
Quinta									
Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	1,2	0,2	9,6	1,2	2,3	0,2
Prato	Arroz de potas com ervilhas, cenoura e milho ¹⁴	542	128	2,0	0,3	16,4	0,5	10,9	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes ⁷	796	189	3,8	0,9	32,3	1,1	5,5	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	112	26	0,2	0,1	3,2	2,7	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	201	48	1,3	0,2	7,5	0,7	1,1	0,2
Prato	Massa tagliatelle envolta com estufado de legumes (cenoura, repolho, curgete, ervilha e milho) ovo raspado no forno com queijo ralado ^{1,3,5,6,7}	642	153	4,6	1,6	19,2	1,7	7,5	0,3
Vegetariana	Massa tagliatelle envolta com estufado de legumes (cenoura, repolho, curgete, ervilha e milho) ¹	723	171	3,5	0,7	27,4	2,8	6,3	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 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 – Escolas 2º,3º Ciclo e Secundário
Semana de 18 a 22 de outubro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	44	1,2	0,2	6,9	1,1	1,1	0,2
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1180	282	12,5	1,5	34,5	1,5	6,8	0,4
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz ^{1,6}	957	227	3,4	0,5	37,3	0,7	9,4	0,3
Salada	Salada de alface, milho e tomate	222	52	1,6	0,0	4,7	1,4	4,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	267	64	1,9	0,3	8,7	1,2	2,1	0,2
Prato	Guisado de carne de porco com massa cotovelinhos ^{1,3}	973	232	10,4	3,1	18,3	0,1	15,5	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes e macarronete ^{1,3,6}	1106	262	3,3	0,5	32,9	0,6	21,6	0,3
Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	136	32	0,2	0,1	4,2	2,1	2,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,2	0,2	6,9	1,0	1,1	0,2
Prato	Salada de feijão frade com batata, ovo e atum ^{3,4}	667	158	4,2	0,8	20,4	1,2	8,4	0,4
Vegetariana	Salada de feijão frade com batata, cenoura e feijão verde	461	109	0,2	0,1	20,9	1,6	4,6	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	1,2	0,2	7,0	0,9	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	880	210	8,0	2,2	18,6	1,2	15,7	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufado com esparguete de legumes ^{1,3,6,7,9,10}	903	215	8,2	1,6	23,0	2,7	9,7	0,9
Salada	Salada de alface, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,7	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	261	62	1,3	0,2	9,2	0,8	2,3	0,2
Prato	Bacalhau fresco no forno de cebolada com arroz ⁴	698	166	5,3	0,8	17,9	0,4	11,3	0,3
Vegetariana	Soja estufada com arroz de curgete ⁶	1367	323	2,2	0,3	45,7	0,1	26,1	0,2
Salada	Salada de beterraba e tomate	96	22	0,2	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9

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, 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 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