



## Eb2,3 e Secundarias 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 brócolos	217	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	947	225	8,0	2,3	20,8	1,1	17,7	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com esparguete <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1140	271	10,8	2,9	31,6	3,2	11,1	1,2
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura e curgete	207	49	1,0	0,1	8,3	0,8	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão catarino, cenoura e couve <sup>1,3,4</sup>	658	362	7,6	1,2	23,2	0,5	10,7	0,3
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	500	118	1,3	0,2	19,8	1,6	5,4	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	310	73	0,5	0,1	14,7	14,2	0,9	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja com cenoura ripada <sup>1,3</sup>	196	46	0,5	0,1	6,5	0,4	3,7	0,2
Prato	Abrótea no forno com molho de tomate e arroz de legumes <sup>4</sup>	623	148	4,5	0,7	16,3	0,7	10,0	0,2
Vegetariana	Arroz de cogumelos com feijão-verde, cenoura e nabo	673	159	1,9	0,3	30,9	0,8	3,6	0,6
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de feijão-frade e espinafres	269	64	1,1	0,2	10,4	1,1	2,3	0,1
Prato	Cotinhos de frango assados com massa espiral <sup>1,3</sup>	861	204	4,8	0,9	23,7	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e massa espiral <sup>1,3,6</sup>	1090	258	3,3	0,6	32,9	1,4	20,9	0,3
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	317	75	0,5	0,1	15,7	15,1	0,6	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>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. 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



## Eb2,3 e Secundarias 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 macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	738	175	2,5	0,4	20,9	0,3	16,8	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz no forno com soja e legumes <sup>6,7</sup>	943	223	2,9	0,6	31,8	1,1	16,4	0,2
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	277	65	0,3	0,0	13,2	12,5	1,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora, cenoura e feijão branco	267	63	1,0	0,2	10,6	0,9	2,1	0,1
Prato	Migas de paloco à gomes de sá (lascas de paloco com batata, ovo raspado e cebolada) polvilhado com salsa picada <sup>3,4</sup>	484	115	3,5	0,6	12,4	1,0	8,0	0,7
Vegetariana	Legumes (favas, abóbora, alho francês e couve flor) à gomes de sá, polvilhado com salsa picada	339	80	1,0	0,2	13,8	1,3	3,0	0,1
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>6,12</sup>	223	53	1,1	0,2	8,9	0,6	1,4	0,1
Prato	Feijoada de frango, porco, feijão catarino, cenoura e repolho acompanha com arroz <sup>6,12</sup>	854	204	5,8	1,5	22,2	0,7	15,3	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo)	730	173	2,4	0,4	26,2	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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Quinta</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	Gratinado de massa espiral tricolor com atum e queijo ralado <sup>1,3,4,7</sup>	1082	257	9,9	1,9	27,9	0,9	13,6	1,0
Vegetariana	Gratinado de legumes (repolho, cenoura, curgete, ervilhas e bebida de soja) com lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	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	Gelatina/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	366	86	0,4	0,1	18,5	17,7	1,2	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de feijão-verde e cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Carne de porco assada com batata assada e arroz	731	174	8,1	2,4	14,2	0,6	10,6	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com arroz <sup>1,6,10,11</sup>	813	193	3,0	0,4	31,9	0,4	8,3	0,4
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	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>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 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



## Eb2,3 e Secundarias 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 feijão-verde	216	51	1,0	0,1	8,8	1,1	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	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) <sup>1,6,10,11</sup>	925	218	2,4	0,5	38,2	2,4	10,3	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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve lombarda	270	64	1,1	0,1	10,9	1,1	2,2	0,1
Prato	Red fish com batata assada e arroz <sup>4</sup>	561	133	3,7	0,6	15,5	0,6	9,0	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno com batata ensalsada e arroz) <sup>1</sup>	675	160	3,2	0,4	27,8	1,1	4,0	0,2
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 <sup>7</sup>	295	71	0,7	0,3	13,9	13,5	1,4	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade	266	63	1,0	0,2	10,5	1,2	2,3	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com pão ralado, arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	651	154	3,3	0,5	17,6	0,5	13,0	0,3
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) <sup>1,6</sup>	731	174	5,2	1,0	23,0	0,6	7,7	0,3
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e cebola	113	27	0,0	0,0	3,9	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana de legumes	203	48	0,9	0,1	8,1	1,1	1,3	0,1
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) <sup>1,3,6,7,12</sup>	915	218	9,5	3,0	18,1	1,3	13,6	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) e caril <sup>1,6</sup>	700	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	273	65	0,4	0,1	13,6	13,6	0,5	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>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. 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



## Eb2,3 e Secundarias 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	Sopa de cenoura	207	49	1,0	0,1	8,3	1,0	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate e esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	1082	259	14,7	5,2	21,5	1,5	10,1	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufado com esparguete de legumes <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1039	248	9,3	1,9	26,5	3,0	12,0	0,9
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	277	65	0,3	0,0	13,2	12,5	1,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e grão-de-bico	271	64	1,2	0,2	10,5	1,1	2,1	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com batata, atum e ovo <sup>3,4</sup>	735	174	4,3	0,8	21,2	1,3	11,2	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e beterraba <sup>12</sup>	660	156	2,0	0,4	25,6	1,8	7,2	0,1
Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	163	39	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Coxas de frango assada com massa espiral <sup>1,3</sup>	861	204	4,8	0,9	23,7	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Couscous com legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) <sup>1,6</sup>	1274	301	1,8	0,3	36,1	1,5	30,2	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	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês	211	50	1,0	0,1	8,5	1,0	1,3	0,1
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	870	493	11,9	1,7	34,5	1,5	6,8	0,4
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz <sup>1,6</sup>	957	227	3,4	0,5	37,3	0,7	9,4	0,3
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	277	65	0,3	0,0	13,2	12,5	1,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco	268	64	1,1	0,2	10,2	0,9	2,2	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com cubinhos de porco, feijão catarino, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>	935	223	8,7	2,6	21,3	0,9	14,4	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com legumes e arroz	929	221	3,7	0,5	37,3	0,9	8,7	0,3
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	319	75	0,4	0,0	16,3	16,3	0,9	0,2

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