



Escolas EB2,3 e secundárias – Município de Viseu  
Semana de 6 a 10 de dezembro de 2021  
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>1,3</sup>	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	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	294	70	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	276	65	1,1	0,1	11,1	1,0	2,3	0,1
Prato	Pescada estufada com batata corada <sup>4</sup>	427	101	2,6	0,4	10,7	0,7	8,4	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos com batata <sup>1,6,10,11</sup>	479	113	1,3	0,2	18,9	1,0	5,5	0,3
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	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	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
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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de couve-flor	215	51	1,0	0,1	8,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão e macarrão) <sup>1,3,6,7</sup>	917	218	8,0	2,4	22,8	1,4	12,5	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) <sup>1</sup>	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	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0
<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	Lombinhos de salmão assados com arroz de legumes <sup>4</sup>	1040	249	14,0	2,5	20,3	0,7	9,9	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes com açafrão	598	142	2,0	0,3	26,2	0,8	3,7	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época <sup>7</sup>	308	73	0,8	0,4	14,8	14,2	0,9	0,1

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>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



Escolas EB2,3 e secundárias – Município de Viseu  
Semana de 13 a 17 de dezembro de 2021  
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	Empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e feijão verde <sup>4,6,7</sup>	875	209	7,7	1,9	23,8	0,9	10,1	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes e lentilhas <sup>7</sup>	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	263	63	0,5	0,1	12,5	12,5	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	225	53	1,0	0,1	9,0	1,0	1,5	0,1
Prato	Costeletas estufadas com esparguete <sup>1,3</sup>	1036	247	11,9	3,5	20,1	0,8	14,6	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Migas de paloco à gomes de sá <sup>3,4</sup>	484	115	3,6	0,6	13,2	1,0	6,9	0,6
Vegetariana	Legumes estufados com grão e salada de batata	483	115	2,4	0,3	18,1	1,5	3,8	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,5	2,5	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão e alho-francês	275	65	1,2	0,2	10,7	0,9	2,1	0,1
Prato	Perninhas de frango assada com batata frita <sup>5,6</sup>	799	192	12,3	1,6	10,3	0,6	9,3	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete)	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	Doce de Natal / fruta da época <sup>1,3,5,6,7</sup>	923	221	11,2	2,1	26,2	11,0	2,8	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de feijão <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	995	236	4,4	0,6	39,3	1,5	8,5	0,5
Vegetariana	Feijão estufado com legumes e arroz branco	929	221	3,7	0,5	37,3	0,9	8,7	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	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>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>Tremçoço, <sup>13</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