



EB2.3 e Secundarias de Viseu Semana de 17 a 21 de abril de 2023 Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 209 | 49 | 1,0 | 0,1 | 8,4 | 1,0 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa ^{1,3} | 1030 | 245 | 10,3 | 3,4 | 23,6 | 1,0 | 14,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja ^{1,6} | 1265 | 298 | 3,1 | 0,6 | 41,5 | 2,1 | 25,3 | 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 | 300 | 71 | 0,4 | 0,1 | 14,6 | 13,9 | 0,9 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| 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 ⁴ | 434 | 103 | 2,8 | 0,4 | 10,8 | 0,7 | 8,2 | 0,2 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos com batata | 467 | 110 | 1,2 | 0,2 | 17,6 | 1,0 | 5,7 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, cebola e pepino | 71 | 17 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 1,2 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 296 | 70 | 0,4 | 0,1 | 14,5 | 13,9 | 0,6 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Juliana de legumes | 203 | 48 | 0,9 | 0,1 | 8,1 | 1,1 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Massa à lavrador (carne de porco, legumes, feijão e macarrão) ^{1,3,6,12} | 920 | 219 | 8,1 | 2,4 | 22,7 | 1,4 | 12,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6} | 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 | 300 | 71 | 0,4 | 0,1 | 14,6 | 13,9 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve-flor | 215 | 51 | 1,0 | 0,1 | 8,6 | 1,1 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Salmão no forno com arroz de legumes (couve-lombarda, milho e cenoura) ⁴ | 1029 | 246 | 15,0 | 2,7 | 16,4 | 0,5 | 10,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Arroz de legumes e grão com açafrão | 781 | 185 | 2,7 | 0,4 | 31,3 | 1,2 | 6,9 | 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 ⁷ | 299 | 71 | 0,7 | 0,3 | 13,9 | 12,6 | 1,3 | 0,1 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres e grão-de-bico | 275 | 65 | 1,2 | 0,2 | 10,6 | 1,0 | 2,1 | 0,1 |
| Prato | Perninha de frango assada com massa espiral ^{1,3} | 861 | 204 | 4,8 | 0,9 | 23,7 | 1,0 | 15,9 | 0,4 |
| Vegetariana | Empadão de arroz com cogumelos e legumes (alho francês, milho, cenoura, curgete e pimento) | 560 | 133 | 2,1 | 0,3 | 23,5 | 0,4 | 3,8 | 0,3 |
| 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 | 248 | 59 | 0,5 | 0,1 | 12,2 | 12,2 | 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, ⁶Soja, ⁷Leite, 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



EB2.3 e Secundarias de Viseu Semana de 24 a 28 de abril de 2023 Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-lombarda e feijão catarino | 269 | 64 | 1,1 | 0,1 | 10,7 | 1,0 | 2,3 | 0,1 |
| Prato | Empadão de arroz com cavala (conserva), cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{4,6,7} | 936 | 223 | 8,4 | 2,1 | 25,5 | 0,7 | 10,7 | 0,6 |
| Vegetariana | Empadão de arroz de legumes (curgete, brócolos, cenoura, milho e cogumelos) 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 | 226 | 54 | 0,4 | 0,0 | 10,8 | 10,8 | 0,5 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grão e alho-francês | 275 | 65 | 1,2 | 0,2 | 10,7 | 0,9 | 2,1 | 0,1 |
| Prato | Chili de carne de vaca picada com arroz ¹² | 1065 | 254 | 8,9 | 2,8 | 27,3 | 0,4 | 16,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Feijão catarino estufado com legumes (brócolos e cenoura) e arroz branco | 1025 | 244 | 4,1 | 0,5 | 41,4 | 0,7 | 9,7 | 0,4 |
| 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 | 296 | 70 | 0,4 | 0,1 | 14,5 | 13,9 | 0,6 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora e ervilhas | 225 | 53 | 1,0 | 0,1 | 9,0 | 1,0 | 1,5 | 0,1 |
| Prato | Peru assado com esparguete ^{1,3} | 802 | 191 | 8,0 | 2,2 | 13,3 | 0,6 | 16,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6} | 1265 | 298 | 3,1 | 0,6 | 41,5 | 2,1 | 25,3 | 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 | 300 | 71 | 0,4 | 0,1 | 14,6 | 13,9 | 0,9 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde | 214 | 51 | 1,0 | 0,1 | 8,7 | 1,1 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Migas de paloco à brás (batata palha, migas de paloco, ovo e azeitona) polvilhado com salsa picada ^{1,3,4,5,6,7,9,10} | 1024 | 246 | 16,2 | 5,1 | 11,5 | 0,6 | 13,0 | 1,2 |
| Vegetariana | Legumes à brás (batata palha, cenoura, alho frances, azeitona e cogumelos) polvilhado com salsa picada ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12} | 1123 | 269 | 12,6 | 4,1 | 26,8 | 0,6 | 8,2 | 0,6 |
| Salada | Salada de alface, pepino e tomate | 84 | 20 | 0,4 | 0,1 | 2,5 | 2,5 | 1,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 285 | 68 | 0,3 | 0,0 | 14,1 | 14,1 | 1,0 | 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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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



EB2.3 e Secundarias de Viseu Semana de 1 a 5 de maio de 2023 Almoço

| Segunda | | 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 |
| Terça | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa de curgete, cenoura e feijão branco | 312 | 74 | 1,0 | 0,2 | 11,5 | 0,7 | 3,2 | 0,2 |
| Prato | Hambúrguer de aves no forno com esparguete ^{1,3,6,12} | 887 | 211 | 7,0 | 0,4 | 20,7 | 0,6 | 16,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Hambúrguer de soja estufado com esparguete ^{1,3,6,7,8,9,10} | 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 |
| Quarta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Creme de brócolos | 217 | 51 | 1,0 | 0,1 | 8,7 | 1,0 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Filetes de pescada dourados com arroz de feijão catarino, cenoura e couve ^{1,3,4} | 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 |
| Quinta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Creme de feijão-frade e espinafres | 269 | 64 | 1,1 | 0,2 | 10,4 | 1,1 | 2,3 | 0,1 |
| Prato | Carne de porco à portuguesa (porco, pickles, batata, azeitona e salsa picada) ^{5,6,12} | 622 | 325 | 12,9 | 2,8 | 9,1 | 0,0 | 9,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com legumes (cenoura e repolho) e batata cozida | 552 | 131 | 1,3 | 0,2 | 21,6 | 1,2 | 6,4 | 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 |
| Sexta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa de feijão catarino e repolho | 276 | 65 | 1,1 | 0,1 | 11,1 | 1,0 | 2,3 | 0,1 |
| Prato | Frango assado com massa espiral ^{1,3} | 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 ^{1,3,6} | 1090 | 258 | 3,3 | 0,6 | 32,9 | 1,4 | 20,9 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, couve roxa e pepino | 92 | 22 | 0,2 | 0,1 | 2,2 | 2,0 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Pudim / fruta da época ⁷ | 291 | 70 | 0,8 | 0,3 | 13,9 | 13,5 | 1,1 | 0,1 |

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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



EB2.3 e Secundarias de Viseu Semana de 8 a 12 de maio de 2023 Almoço

| | | VE (KJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de macedónia | 214 | 51 | 1,0 | 0,1 | 8,7 | 1,0 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 1101 | 262 | 8,6 | 1,3 | 35,2 | 1,9 | 9,8 | 1,2 |
| Vegetariana | Empadão de arroz no forno com soja e legumes ^{6,7} | 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 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora, cenoura e feijão branco | 267 | 63 | 1,0 | 0,2 | 10,6 | 0,9 | 2,1 | 0,1 |
| Prato | Bacalhau à gomes de sá (lascas de bacalhau com batata, ovo raspado e cebolada) polvilhado com salsa picada ^{3,4} | 457 | 109 | 3,4 | 0,6 | 12,7 | 0,9 | 6,1 | 0,9 |
| 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 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de feijão-verde e cenoura | 216 | 51 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 1,1 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Feijoada de frango, porco, feijão catarino, cenoura e repolho acompanha com arroz ^{6,12} | 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 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico | 274 | 65 | 1,2 | 0,2 | 10,6 | 1,2 | 2,1 | 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 batata | 472 | 112 | 1,2 | 0,2 | 17,7 | 0,9 | 5,9 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, couve roxa e milho | 235 | 56 | 1,6 | 0,0 | 4,8 | 1,3 | 4,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 366 | 86 | 0,4 | 0,1 | 18,5 | 17,7 | 1,2 | 0,2 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde ¹ | 222 | 53 | 1,1 | 0,2 | 8,8 | 0,7 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Gratinado de massa espiral tricolor com atum e queijo ralado ^{1,3,4,7} | 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 ^{1,6,10,11} | 678 | 161 | 2,4 | 0,5 | 26,3 | 2,1 | 7,4 | 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 | 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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, 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



EB2.3 e Secundarias de Viseu Semana de 15 a 19 de maio de 2023 Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| 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 ^{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) ^{1,6,10,11} | 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 |
| Terça | | | | | | | | | |
| 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 arroz de milho e ervilhas ⁴ | 746 | 177 | 4,8 | 0,7 | 21,1 | 0,3 | 11,6 | 0,2 |
| Vegetariana | Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno) com arroz branco ¹ | 1020 | 242 | 4,4 | 0,6 | 43,7 | 0,8 | 5,6 | 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 | 295 | 71 | 0,7 | 0,3 | 13,9 | 13,5 | 1,4 | 0,1 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura e repolho | 209 | 49 | 1,0 | 0,1 | 8,4 | 1,0 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Strogonoff de peru com massa espiral ^{1,3,7} | 689 | 163 | 4,4 | 1,7 | 16,8 | 0,8 | 13,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Paelha vegetariana (arroz de açafrao, ervilhas, cenoura, couve-lombarda e pimento) com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} | 662 | 158 | 6,7 | 1,3 | 15,3 | 1,9 | 8,1 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface e tomate | 80 | 19 | 0,3 | 0,0 | 2,3 | 2,3 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 296 | 70 | 0,4 | 0,1 | 14,5 | 13,9 | 0,6 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de nabijas com feijão frade | 266 | 63 | 1,0 | 0,2 | 10,5 | 1,1 | 2,3 | 0,1 |
| Prato | Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e salada de batata ⁴ | 419 | 100 | 3,1 | 0,4 | 10,6 | 0,9 | 6,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) ^{1,5,6,8,9,10,11} | 700 | 166 | 4,7 | 1,2 | 23,1 | 0,7 | 7,4 | 0,4 |
| 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 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| 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) ^{1,3,6,7,12} | 915 | 218 | 9,5 | 3,0 | 18,1 | 1,3 | 13,6 | 0,4 |
| Vegetariana | Rancho vegetariano (grão, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) e caril ^{1,6} | 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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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



EB2.3 e Secundarias de Viseu Semana de 22 a 26 de maio de 2023 Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura e couve-flor | 210 | 50 | 1,0 | 0,1 | 8,4 | 0,9 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 870 | 493 | 11,9 | 1,7 | 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 | 0,5 | 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 | 277 | 65 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 12,5 | 1,0 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-lombarda e grão-de-bico | 271 | 64 | 1,2 | 0,2 | 10,5 | 1,1 | 2,1 | 0,1 |
| Prato | Coxas de frango assada com massa espiral ^{1,3} | 861 | 204 | 4,8 | 0,9 | 23,7 | 1,0 | 15,9 | 0,4 |
| Vegetariana | Couscous com legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) ^{1,6} | 1222 | 289 | 1,7 | 0,3 | 34,6 | 1,4 | 28,9 | 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 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 209 | 49 | 1,0 | 0,1 | 8,4 | 1,0 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Salada de feijão-frade com batata, atum e ovo ^{3,4} | 735 | 174 | 4,3 | 0,8 | 21,2 | 1,3 | 11,2 | 0,6 |
| Vegetariana | Salada de feijão-frade com batata e beterraba ¹² | 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 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres e feijão branco | 268 | 64 | 1,1 | 0,2 | 10,2 | 0,9 | 2,2 | 0,1 |
| Prato | Hambúrguer no forno com molho de tomate e arroz ^{6,12} | 1069 | 256 | 14,2 | 5,0 | 23,1 | 0,8 | 8,8 | 0,6 |
| Vegetariana | Hambúrguer de cogumelos estufado com arroz de legumes ^{1,3,6,7,9,10} | 883 | 210 | 5,9 | 1,2 | 26,8 | 1,9 | 9,6 | 0,8 |
| Salada | Salada de beterraba e tomate | 96 | 22 | 0,2 | 0,0 | 3,5 | 3,5 | 0,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 351 | 83 | 0,4 | 0,0 | 17,4 | 16,6 | 1,3 | 0,2 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês | 211 | 50 | 1,0 | 0,1 | 8,5 | 1,0 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Massa cotovelinhos com cubinhos de porco, feijão catarino, cenoura e repolho ^{1,3} | 935 | 223 | 8,7 | 2,6 | 21,3 | 0,9 | 14,4 | 0,4 |
| Vegetariana | Feijão estufado com legumes e massa cotovelinhos ^{1,6} | 951 | 226 | 3,7 | 0,6 | 36,8 | 2,0 | 10,8 | 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 | 248 | 59 | 0,4 | 0,0 | 12,2 | 12,2 | 0,6 | 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