MUNICÍPIO DE VISEU - EMENTA SEMANA DE 04 A 08 DE MARÇO DE 2024

Ementa - Ensino Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
			Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *							
2ª feira	Sopa	de couve branca	680,9	162,9	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas[4,1,6V,10V,12V]	1475,8	353,1	10,9	2,5	38,1	3,4	23,8	1,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de tomate e massa macarronete[1,6V,10V]	2101,0	503,0	8,4	1,1	77,8	6,3	23,3	0,7
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	160,1	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Pão	pão de mistura[1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / iogurte[7]	423.9/ 402.3	101.4/ 96.3	5.6/ 2.4	0.7/ 1.4	10.3/ 14.9	9.8/ 14.9	1.2/ 3.8	0.0/ 0.1
3ª feira	Sopa	creme de cenoura	620,7	148,5	2,1	0,3	23,8	11,4	5,9	0,2
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	1710,0	409,0	12,4	3,5	30,1	7,8	40,8	0,4
	Guarnição	arroz branco	925,0	221,0	5,0	0,8	0,9	0,5	4,1	0,1
	Prato vegetariano	chilli de soja (soja, feijão catarino, cenoura) com arroz branco[6,1V,8V,11V]	2359,0	565,0	10,8	1,8	28,0	7,9	35,1	0,3
	Hortícolas	alface, couve roxa e pepino	457,0	109,0	1,9	0,3	16,4	5,8	4,7	0,5
	Pão	pão de mistura[1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda	770,3	184,3	2,1	0,2	29,7	13,8	8,8	0,4
	Prato	filete de pescada no forno[4]	678.6	162.4	6.5	0.9	1,0	0,0	24.9	0.1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1056.9	252.9	5.1	0.8	38.4	8.6	9.1	0.3
	Prato vegetariano	gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, feijão verde, pimento) no forno e batata assada	2142.3	512.6	10.9	1.8	70.4	8.3	24.9	0.2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura[1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de feijão verde	683,8	163,6	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	frango estufado	1061.3	253.9	9,0	1.7	4.4	2.5	38.6	0.5
	Guarnição	arroz de cenoura	967.9	231.6	5.0	0.8	3.5	2.9	4.5	0.2
	Prato vegetariano	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e arroz de cenoura	4609,5	1102,8	13,6	2,2	92,3	26,5	71,0	0,3
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233,2	55,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura[1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de alho francês	722,3	172,8	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete)[1,6V,10V]	2110.9	505,0	13.5	1.7	57.8	10.7	33.8	0.3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete)[1,6V,10V]	2563.2	613.2	14.8	1.6	87.6	12.4	26.6	0.3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura[1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituo Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

MUNICÍPIO DE VISEU - EMENTA SEMANA DE 11 A 15 DE MARÇO DE 2024

Ementa - Ensino Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
			Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *							
2ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	610,2	146,0	2,1	0,2	24,7	11,6	6,6	0,8
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	932,2	223,0	11,6	3,3	2,2	1,4	27,4	0,7
	Guarnição	massa esparguete[1,6V,10V]	742.0	177.5	0.9	0.2	35.5	2.5	6.0	0.1
	Prato vegetariano	ervilhas à bolonhesa	874,1	209,1	5,8	0,9	18,3	4,7	12,6	0,6
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	176,8	42,3	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura[1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817,2	195,5	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	barrinhas de pescada no forno[1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V]	1191,3	285,0	8,4	1,1	36,2	3,8	14,0	1,2
	Guarnição	arroz colorido (milho, ervilha, cenoura)	1230,6	294,4	5,7	0,9	12,5	5,3	7,5	0,4
	Prato vegetariano	vegetais assados com cogumelos, feijão frade e arroz colorido (milho, ervilha, cenoura)[12V]	2836,6	678,6	16,6	1,8	61,6	13,9	33,4	0,4
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura[1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / pudim[7]	423.9/ 437.9	101.4/ 104.8	5.6/ 4.0	0.7/ 1.8	10.3/ 11.7	9.8/ 11.4	1.2/ 5.7	0.0/ 0.2
4ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	632,4	151,3	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	coxas de frango assadas	1061,3	253,9	9,0	1,7	4,4	2,5	38,6	0,5
	Guarnição	massa espiral[1,6V,10V]	695,8	166,5	4,5	0,7	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	massa de grão-de-bico[1,6V,10V]	2302,3	550,8	14,4	1,5	79,6	8,6	21,7	0,9
	Hortícolas	couve roxa, alface e pepino	457,0	109,0	1,9	0,3	16,4	5,8	4,7	0,5
	Pão	pão de mistura[1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de alho francês com cenoura e nabo	599,0	143,3	2,0	0,3	23,2	10,9	5,6	0,2
	Prato	pá de porco estufada laminada	2019,4	483,1	17,1	3,8	37,5	6,9	41,2	0,1
	Guarnição	arroz de feijão catarino, repolho e cenoura								
	Prato vegetariano	soja estufada com arroz de feijão catarino, repolho e cenoura[1V,6,8V,11V]	2164,2	517,8	6,7	1,1	58,6	14,6	47,7	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	417,2	99,8	1,6	0,2	15,5	5,0	4,0	0,5
	Pão	pão de mistura[1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / maçã cozida	423.9/ 429.4	101.4/ 102.7	5.6/ 0.8	0.7/ 0.2	10.3/ 21.5	9.8/ 21.5	1.2/ 0.3	0.0/ 0.0
6ª feira	Sopa	creme de brócolos	632,0	151,2	2,1	0,2	25,2	13,1	7,2	0,4
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá[3,4]	1511,2	361,5	14,9	2,7	27,7	1,7	28,5	5,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá com favas[1,6]	4234,7	1013,1	14,4	2,3	105,7	16,3	82,5	0,3
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	261,0	62,4	0,9	0,1	7,1	7,0	4,0	0,0
	Pão	pão de mistura[1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituo Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

MUNICÍPIO DE VISEU - EMENTA SEMANA DE 18 A 22 DE MARÇO DE 2024

Ementa - Ensino Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
			Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *							
2ª feira	Sopa	creme de abóbora e ervilhas	518,0	124,0	1,2	0,2	19,2	7,9	4,1	0,3
	Prato	empadão de arroz com atum e milho[4]	2449,0	586,0	23,7	3,8	14,4	5,7	30,5	2,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	empadão de arroz com soja e milho[6,1V,8V,11V]	257,0	615,0	11,6	1,8	26,3	13,6	46,5	0,5
	Hortícolas	alface, couve branca e tomate	261,0	62,4	0,9	0,1	7,1	7,0	4,0	0,0
	Pão	pão de mistura[1]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de curgete e brócolos	460,0	110,0	1,6	0,2	18,0	6,4	6,0	0,3
	Prato	tirinhas de peru estufadas com feijão catarino, couve lombarda e cenoura	1213,0	290,0	6,8	1,1	17,2	5,1	36,3	0,3
	Guarnição	massa espiral tricolor[1,6V,10V]	742,0	178,0	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino com couve lombarda, e pimento	796,0	191,0	5,6	0,8	20,0	8,0	10,5	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura[1]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	creme de feijão verde	683,8	163,6	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	jardineira de carnes (frango e porco) com milho, feijão verde e ervilhas	2053,0	491,0	15,3	3,1	43,2	9,3	39,2	1,0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de legumes (courgete, cogumelos, tomate) com milho, feijão verde e ervilhas[12V]	2166,0	518,0	12,3	2,0	64,0	17,1	25,6	0,6
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura[1]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	639,0	153,0	1,9	0,2	20,2	7,4	5,6	0,5
	Prato	filetes de pescada no forno [4]	678.6	162.4	6.5	0.9	1,0	0,0	24.9	0.1
	Guarnição	arroz de cenoura	992,0	237,0	5,0	0,8	3,1	0,7	5,3	0,1
	Prato vegetariano	feijão de cebolada com couve lombarda, cenoura e arroz	2555,0	612,0	11,1	1,9	45,4	9,2	28,4	0,4
	Hortícolas	alface, milho e pepino	457,0	109,0	1,9	0,3	16,4	5,8	4,7	0,5
	Pão	pão de mistura[1]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou gelatina[7V]	424/ 119	101/ 29	5,6/ 0,0	0,7/ 0,0	10,3/ 6,9	9,8/ 6,8	1,2/ 0,0	0,0/ 0,1
6ª feira	Sopa	de couve branca	680,9	162,9	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa[1,6,3V,7V,12V]	741,0	177,0	3,9	2,8	2,5	2,2	32,4	2,1
	Guarnição	massa esparguete[1,6V,10V]	742,0	178,0	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	seitan no forno[1,6]	608,0	145,0	6,0	1,1	3,4	0,3	19,6	0,1
	Hortícolas	alface e couve roxa	175,6	42,0	0,2	0,0	4,3	3,8	3,6	0,0
	Pão	pão de mistura[1]	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituo Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo;
10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.