



Município de Viseu

Semana de 11 a 15 de setembro de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura	186	44	0,9	0,1	7,2	1,1	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete com cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,6,12}	883	210	7,0	0,7	24,2	2,1	11,7	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufado com esparguete de legumes ^{1,3,6,7,9,10}	1039	248	9,3	1,9	26,5	3,0	12,0	0,9
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	200	47	1,0	0,1	7,8	1,1	1,3	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com batata e atum ^{4,12}	646	153	3,1	0,5	21,4	1,3	8,6	0,4
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e beterraba ¹²	607	143	1,6	0,3	24,4	1,7	6,3	0,1
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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	201	48	1,0	0,2	8,0	1,0	1,2	0,1
Prato	Coxas de frango assada com arroz de curgete	754	179	4,7	0,8	19,7	0,2	14,2	0,4
Vegetariana	Couscous com legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) ^{1,6}	1274	301	1,8	0,3	36,1	1,5	30,2	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês	209	50	1,1	0,2	8,3	1,0	1,2	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com cubinhos de porco, cenoura, grão e repolho ¹	927	221	9,0	2,6	20,2	1,6	13,7	0,5
Vegetariana	Massa cotovelinhos com curgete, cenoura, repolho e grão de bico ^{1,6}	1011	240	6,4	1,1	34,9	2,6	8,9	0,7
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco	244	58	1,1	0,2	9,5	0,9	1,7	0,1
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	911	217	4,8	0,6	34,7	1,8	7,5	0,6
Vegetariana	Soja estufada com arroz de tomate ⁶	1211	287	4,0	0,6	36,3	0,6	22,8	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
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, 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



Município de Viseu

Semana de 18 a 22 de setembro de 2023 ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas	285	68	0,9	0,1	11,5	1,1	2,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada com molho de tomate e esparguete) ^{1,12}	1068	254	8,8	2,7	29,8	2,1	13,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada com molho de tomate e esparguete) ^{1,6}	1265	298	3,1	0,6	41,5	2,1	25,3	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde	212	50	1,1	0,2	8,5	1,0	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	747	178	5,0	0,7	23,0	0,7	9,6	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno) com arroz de feijão catarino ¹	854	202	4,1	0,6	35,6	0,7	4,8	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e repolho	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne, repolho, cenoura, feijão e macarrão) ¹	883	210	6,4	1,7	26,2	2,4	11,1	0,2
Vegetariana	Feijão guisado com cenoura, repolho e macarronete ^{1,6}	1012	240	4,2	0,8	39,3	2,2	10,7	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças com feijão frade	218	51	0,7	0,1	9,5	1,1	1,3	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala (conserva) ^{4,6}	1049	250	8,6	1,0	32,1	0,4	10,5	0,5
Vegetariana	Arroz de favas, milho e cenoura	770	182	2,3	0,3	32,9	1,3	5,7	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, 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



Município de Viseu

Semana de 25 a 29 de setembro de 2023 ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1051	250	8,9	1,4	32,1	2,3	9,4	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e legumes (repolho, cenoura e brócolos) ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico	303	72	1,1	0,1	12,1	1,3	2,4	0,1
Prato	Massa cotovelinhos de peixe desfiado com cenoura, feijão-verde e milho ^{1,4}	1102	263	13,2	2,4	23,5	1,7	11,9	0,4
Vegetariana	Massa c/ tofu, cenoura e feijão-verde ^{1,5,6,8,9,10,11}	725	172	5,2	1,5	22,3	2,0	8,8	0,6
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 curgete	211	50	0,8	0,1	9,0	0,9	1,4	0,1
Prato	Carne de porco assada com cogumelos e arroz branco	964	230	10,4	2,9	21,2	0,2	12,4	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos e acompanha com arroz ^{1,6,10,11}	794	188	3,2	0,4	30,3	0,7	8,2	0,5
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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	212	50	1,1	0,2	8,5	1,0	1,2	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata aos cubos, grão-de-bico e ovo raspado) ^{3,4,12}	442	105	1,6	0,3	15,1	1,0	6,6	0,8
Vegetariana	Caçarola vegetariana (batata, soja grossa, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e pimento vermelho) ⁶	538	127	1,3	0,2	16,6	1,2	10,3	0,1
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,5	2,5	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura	220	52	0,8	0,1	9,2	1,2	1,4	0,1
Prato	Frango assado com massa esparguete ¹	879	208	4,6	0,8	24,5	1,8	16,7	0,4
Vegetariana	Couscous com estufado de feijão com legumes (curgete, cogumelos e cenoura) ¹	756	180	4,1	0,6	26,9	1,6	8,0	0,4
Salada	Salada quente (cenoura, couve-flor e juliana de repolho)	122	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, 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



Município de Viseu

Semana de 2 a 6 de outubro de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve-flor e feijão catarino	301	71	1,1	0,1	12,2	1,0	2,8	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	908	217	9,1	1,2	24,6	1,0	8,1	0,7
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	974	230	2,6	0,3	32,9	0,8	17,8	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres	218	52	0,8	0,1	9,2	1,0	1,4	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ¹	990	235	6,3	1,5	29,4	2,3	13,9	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	701	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Canja com cenoura ^{1,3}	196	46	0,5	0,1	6,5	0,4	3,7	0,2
Prato	Salada camponesa de salmão lascado (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	482	114	3,5	0,7	15,5	0,9	4,6	0,1
Vegetariana	Salada de batata, seitan, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,6}	413	98	1,4	0,3	12,7	1,1	7,6	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	201	48	1,0	0,2	8,0	1,0	1,2	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz de cenoura ¹²	955	227	4,2	0,9	36,8	0,7	10,2	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}	953	227	7,9	0,9	30,3	6,2	6,8	0,9
Salada	Salada de alface, cebola e milho	246	58	1,9	0,0	4,9	0,8	5,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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



Município de Viseu

Semana de 9 a 13 de outubro 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-flor e curgete	203	48	0,7	0,1	8,3	1,1	1,5	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,6,12}	923	220	7,9	3,2	25,5	2,2	11,1	0,8
Vegetariana	Bolonhesa de soja com brócolos, cenoura, e feijão-verde ^{1,6}	1078	255	2,6	0,5	35,2	2,2	21,5	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho	226	54	0,9	0,1	9,5	1,3	1,3	0,1
Prato	Salada de batata e macedonia de legumes com pescada lascada, ovo raspado ^{3,4}	433	103	2,5	0,5	13,9	0,9	5,5	0,2
Vegetariana	Salada quente de lentilhas com cogumelos, brócolos e batata ^{1,6,10,11}	479	113	1,3	0,2	18,9	1,0	5,5	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura	220	52	0,8	0,1	9,2	1,2	1,4	0,1
Prato	Perninha de frango assada com arroz de feijão	708	168	4,4	0,8	18,5	0,2	13,3	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão catarino com cenoura e repolho	795	188	2,5	0,4	37,2	0,8	3,4	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de hortaliças e nabos	231	55	0,9	0,1	9,7	1,2	1,4	0,1
Prato	Massa de atum com brócolos, curgete e milho ^{1,4}	961	228	7,4	1,1	27,1	1,8	12,6	1,0
Vegetariana	Macarronete com legumes estufados (curgete, cogumelos, espinafres, tomate e cebola) e grão ^{1,6}	958	226	2,7	0,6	39,0	2,5	9,8	0,6
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	254	60	1,1	0,2	10,2	1,0	1,7	0,1
Prato	Arroz de peru no forno	787	186	3,2	0,5	27,3	0,6	11,5	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com tofu e legumes (cenoura, brócolos, curgete e pimento) ^{1,5,6,8,9,10,11}	646	153	3,8	1,0	22,9	0,5	6,1	0,3
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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, 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



Município de Viseu

Semana de 16 a 20 de outubro de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Filete de cavala sobre macarrão com molho de tomate e oregãos ^{1,4,6}	940	224	9,8	1,3	23,3	2,2	10,0	0,3
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e macarrão ^{1,6}	1199	284	3,2	0,6	35,1	1,7	25,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve portuguesa com abóbora	225	53	0,8	0,1	9,5	1,3	1,4	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura	883	211	9,0	2,5	20,6	0,6	11,2	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (couve e cenoura)	758	180	2,4	0,4	35,3	1,1	3,3	0,5
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
Quarta									
Sopa	Caldo verde ¹	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,2
Prato	Migas de paloco à gomes de sá (lascas de paloco, batata e cebolada) ^{3,4}	463	110	3,5	0,5	13,5	1,0	5,6	0,8
Vegetariana	Gratinado de legumes com soja e batata ao cubo ^{1,6}	461	110	1,1	0,2	16,2	1,4	7,5	0,1
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês	248	59	0,9	0,1	10,2	0,9	1,8	0,1
Prato	Coxas de frango assadas com esparguete ¹	879	208	4,6	0,8	24,5	1,8	16,7	0,4
Vegetariana	Salada de couscous com legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento verde) ^{1,6,8,12}	728	173	3,1	0,5	29,1	4,1	5,6	0,4
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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de brócolos	227	54	0,9	0,1	9,3	1,1	1,5	0,1
Prato	Feijoada (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e repolho) acompanha com arroz	886	212	9,7	2,8	14,8	0,5	16,3	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) acompanha com arroz	763	182	3,3	0,4	29,4	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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, 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