

		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									
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
3ª feira	Sopa									
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
4ª feira	Sopa									
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
5ª feira	Sopa	creme de cenoura com brócolos	607	145	2,0	0,3	22,0	9,4	8,5	0,3
	Prato	lombo de porco assado	908	217	10,7	2,7	1,1	0,0	29,2	0,1
	Guarnição	batata assada e arroz	1624	388	9,5	1,4	27,7	2,6	7,6	0,2
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1,6}	661	158	6,2	1,1	5,8	0,3	20,3	0,1
	Hortícolas	alface, tomate, couve roxa	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	663	159	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V}	1191	285	8,4	1,1	36,2	3,8	14,0	1,2
	Guarnição	arroz de tomate	969	232	5,1	0,8	2,4	2,1	4,5	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de tomate ^{6,1V}	2770	663	32,3	5,0	6,7	2,3	36,7	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	246	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou gelatina ^{12,1V,3V,6V,7V,8V}	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

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 Instituto 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 16 A 20 DE SETEMBRO 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	681	163	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}	1476	353	10,9	2,5	38,1	3,4	23,8	1,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada de soja ^{1,6,8V,10V,11V}	2039	488	6,5	1,1	52,6	13,0	46,5	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte ⁷	424/ 402	101/ 96	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	621	149	2,1	0,3	23,8	11,4	5,9	0,2
	Prato	perna de frango estufada	1061	254	9,0	1,7	4,4	2,5	38,6	0,5
	Guarnição	arroz branco	1072	257	5,0	0,8	0,9	0,6	4,9	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com tomate	1359	325	7,5	0,9	42,3	3,8	17,3	0,6
	Hortícolas	alface e couve roxa	176	42	0,2	0,0	4,3	3,8	3,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda	770	184	2,1	0,2	29,7	13,8	8,8	0,4
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	1511	362	14,9	2,7	27,7	1,7	28,5	5,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá com favas ^{1,6}	4235	1013	14,4	2,3	105,7	16,3	82,5	0,3
	Hortícolas	couve roxa, alface e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de feijão verde	684	164	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	almôndegas de bovino estufadas com cubos de tomate ^{1,6,12}	741	177	3,9	2,8	2,5	2,2	32,4	2,1
	Guarnição	arroz de cenoura	698	232	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	4610	1103	13,6	2,2	92,3	26,5	71,0	0,3
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	creme de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de vaca, 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	613	14,8	1,6	87,6	12,4	26,6	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	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 Instituto 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.

		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 brócolos	632	151	2,1	0,2	25,2	13,1	7,2	0,4
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	932	223	11,6	3,3	2,2	1,4	27,4	0,7
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{8V,1V,11V,6}	1297,0	310,0	5,6	0,9	17,1	10,5	40,5	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817	196	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	279	162	6,5	0,9	1,0	0,0	24,9	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1057	253	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	513	10,9	1,8	70,4	8,3	24,9	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) / pudim ⁷	424/ 438	101/ 105	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	de couve branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	cubinhos de peito de peru estufados com feijão catarino, couve lombarda e cenoura	1317	315	11,2	1,7	15,1	7,3	35,6	0,9
	Guarnição	arroz branco	928	222	5,0	0,8	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de cogumelos e arroz branco ^{12V}	2572	615	13,0	1,8	45,6	5,7	26,4	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1V,10V,12V}	972	232	6,6	1,2	1,7	0,0	41,2	0,1
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	massa de grão-de-bico ^{1,6V,10V}	2387	571	14,6	1,6	81,8	6,9	23,5	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	530	127	1,6	0,2	19,0	7,9	5,8	0,5
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	610	146	2,1	0,2	24,7	11,6	6,6	0,8
	Prato	empadão de arroz com atum, brócolos, milho e cenoura ⁴	2605	623	24,1	3,8	19,5	7,2	34,0	2,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	empadão de arroz com soja, brócolos, milho e cenoura ^{6,1V,8V,11V}	2726	652	12,0	1,9	31,4	15,1	50,0	0,5
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	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 Instituto 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.

		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	697	167	2,0	0,3	24,9	13,8	5,6	0,3
	Prato	tirinhas de pota panadas no forno ^{1,14,2V,3V,4V,6V,7V,10V,12V}	820	196	7,3	0,8	20,4	1,4	11,8	1,2
	Guarnição	arroz de cenoura	698	232	5,0	0,8	3,5	2,9	4,5	0,2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	2041	489	10,8	1,7	24,0	8,7	18,5	0,4
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão catarino, nabo e couve branca	743	178	2,4	0,4	29,1	16,3	7,0	0,3
	Prato	febras de porco estufadas com molho de cogumelos ^{12V}	1130	270	11,7	3,0	4,7	2,7	35,8	0,3
	Guarnição	massa espiral tricolor ^{1,6V,10V}	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e pimento	3449,4	821,3	8,4	1,3	88,8	21,3	64,7	0,1
	Hortícolas	alface, pepino e cenoura ralada	150	36	0,6	0,1	4,1	1,6	2,9	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de couve lombarda	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	tirinhas de frango 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	arroz branco	925	221	5,0	0,8	1,0	0,5	4,1	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino com couve lombarda, e pimento com arroz branco	1868,0	448,0	10,6	1,6	20,9	8,6	15,4	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	110	26	0,3	0,0	3,3	0,8	2,2	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	salada de salmão com batata, pimento, cenoura e repolho ⁴	1532	366	9,8	1,5	35,3	9,6	30,3	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho	2319	555	14,3	1,5	76,9	11,5	22,4	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	646	155	1,6	0,3	19,9	8,2	5,8	0,2
	Prato	lombo de porco assado	908,0	217,0	10,7	2,7	1,1	0,0	29,2	0,1
	Guarnição	massa macarronete ^{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 tomate	120	29	0,4	0,0	2,9	2,9	2,3	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou gelatina ^{12,1V,3V,6V,7V,8V}	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

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 Instituto 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.