



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)
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 ^{1,3,6}	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
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	427	101	2,6	0,4	10,7	0,7	8,4	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos com batata ^{1,6,10,11}	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
Quarta									
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
Quinta									
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) ^{1,3,6,7}	917	218	8,0	2,4	22,8	1,4	12,5	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ¹	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
Sexta									
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 ⁴	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 ⁷	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes 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

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema 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 ^{4,6,7}	875	209	7,7	1,9	23,8	0,9	10,1	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes 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	263	63	0,5	0,1	12,5	12,5	0,5	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora e ervilhas	225	53	1,0	0,1	9,0	1,0	1,5	0,1
Prato	Costeletas estufadas com esparguete ^{1,3}	1036	247	11,9	3,5	20,1	0,8	14,6	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{3,4}	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{5,6}	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 ^{1,3,5,6,7}	923	221	11,2	2,1	26,2	11,0	2,8	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Tremoço, ¹³Moluscos. 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