



Eb2,3 e Secundarias de Viseu

Semana de 16 a 20 de maio de 2022

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 ^{1,6,10,11}	485	114	1,3	0,2	18,9	1,0	5,6	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	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 e cenoura) ⁴	1040	249	15,2	2,8	16,6	0,5	11,0	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 grão-de-bico e repolho	273	65	1,2	0,2	10,6	1,2	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, 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 23 a 27 de maio de 2022

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	671	159	2,2	0,4	19,0	0,5	15,1	0,3
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	Salada de alface e beterraba	76	18	0,1	0,0	1,9	1,9	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	310	73	0,4	0,1	15,4	14,7	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino	269	64	1,1	0,1	10,7	1,0	2,3	0,1
Prato	Filete de cavala sobre macarrão com molho de tomate, orégãos, milho, cenoura e repolho ^{1,3,4,6}	962	229	9,3	1,2	24,8	1,5	10,0	0,3
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	225	53	1,0	0,1	9,0	1,0	1,5	0,1
Prato	Peru assado com arroz branco	800	190	7,9	2,2	14,6	0,1	15,2	0,3
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) ^{1,6}	731	174	5,2	1,0	23,0	0,6	7,7	0,3
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}	366	86	0,4	0,1	18,5	17,7	1,2	0,2
Quinta									
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 francês, 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 e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	228	54	0,3	0,0	10,7	10,7	0,7	0,0
Sexta									
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 cenoura raspada	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	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, 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 30 de maio a 3 de junho de 2022

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos	217	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de cenoura ^{6,12}	1023	245	12,1	4,9	24,6	1,0	9,3	0,6
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
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	276	65	1,1	0,1	11,1	1,0	2,3	0,1
Prato	Red fish no forno com batata assada ⁴	463	110	3,4	0,5	11,7	0,8	7,6	0,2
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	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	310	73	0,5	0,1	14,7	14,2	0,9	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e curgete	207	49	1,0	0,1	8,3	0,8	1,3	0,1
Prato	Panados de frango no forno com batata frita e arroz ^{1,3,6}	644	668	17,4	2,7	20,9	1,2	8,8	0,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura e repolho) e arroz branco ^{1,6,10,11}	1063	252	3,8	0,5	43,4	0,8	9,9	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	0,0
Sobremesa	Gelado / fruta da época ⁷	356	85	1,9	1,6	14,8	14,5	1,0	0,0
Quinta									
Sopa	Canja com cenoura ripada ^{1,3}	196	46	0,5	0,1	6,5	0,4	3,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de tomate e arroz de legumes ⁴	679	162	5,5	0,8	18,0	0,8	9,5	0,3
Vegetariana	Arroz de cogumelos com feijão-verde, cenoura e nabo	673	159	1,9	0,3	30,9	0,8	3,6	0,6
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Sexta									
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 assada com esparguete ^{1,3}	997	237	11,2	3,4	18,1	0,8	15,6	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e massa esparguete ^{1,6}	1105	262	3,2	0,7	33,5	1,8	21,8	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

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, 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 6 a 10 de junho de 2022

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	Fêveras de porco de cebolada com arroz de couve branca e tomate	735	175	6,3	1,4	15,3	0,4	14,1	0,3
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e arroz de couve branca e tomate ⁶	1042	247	3,3	0,5	32,9	0,9	18,4	0,3
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 macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Migas de paloco à gomes de sá (lascas de paloco com batata, ovo raspado e cebolada) polvilhado com salsa picada ^{3,4}	484	115	3,5	0,6	12,4	1,0	8,0	0,7
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	Caldo verde ^{6,12}	223	53	1,1	0,2	8,9	0,6	1,4	0,1
Prato	Strogonoff de frango com arroz de cenoura ^{1,7}	736	175	5,1	2,0	22,0	0,8	9,5	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz de açafraão com ervilhas, cenoura, couve lombarda e pimento) com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11}	615	146	3,7	1,0	20,5	1,0	6,5	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
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	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}	461	111	2,1	0,3	15,3	1,7	6,0	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	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		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

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 13 a 15 de junho de 2022

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	Abrótea estufada com batata assada e arroz ⁴	538	128	2,9	0,4	17,4	0,7	7,4	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno) com batata ensalsada e arroz ¹	675	160	3,2	0,4	27,8	1,1	4,0	0,2
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	Feijoada á portuguesa (carne de frango, porco, feijão branco, cenoura e repolho) acompanha com arroz ^{6,12}	835	199	5,5	1,6	19,6	0,7	14,9	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) acompanha com arroz	730	173	2,4	0,4	26,2	0,9	8,0	0,2
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

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, 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