



Escolas EB 2,3 e secundarias - Viseu

Semana de 21 a 25 de fevereiro 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 | 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 e grão com açafrão | 710 | 168 | 2,4 | 0,4 | 29,3 | 1,0 | 5,6 | 0,2 |
| Salada | Legume incorporado | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | Perninha de frango com massa fusilli tricolor ^{1,3} | 866 | 205 | 4,8 | 0,9 | 23,7 | 0,8 | 16,1 | 0,4 |
| Vegetariana | Massa tricolor com cogumelos e legumes (cenoura, couve-flor e feijão-verde) ¹ | 703 | 166 | 0,9 | 0,4 | 32,0 | 2,8 | 6,7 | 0,6 |
| 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 | 300 | 71 | 0,4 | 0,1 | 14,6 | 13,9 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico e repolho | 273 | 65 | 1,2 | 0,2 | 10,6 | 1,2 | 2,1 | 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 e 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 | 226 | 54 | 0,4 | 0,0 | 10,8 | 10,8 | 0,5 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve-flor | 215 | 51 | 1,0 | 0,1 | 8,6 | 1,1 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Feijoada carnavalesca (carne de porco, feijão catarino, cenoura, milho e couve lombarda) acompanha com arroz ^{1,3,6,7} | 921 | 220 | 8,6 | 2,2 | 21,2 | 0,6 | 14,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) | 756 | 180 | 2,8 | 0,3 | 29,7 | 0,9 | 8,5 | 0,1 |
| Salada | Legume incorporado | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Mousse de chocolate / fruta da época ⁷ | 221 | 206 | 1,9 | 1,0 | 13,8 | 13,6 | 1,3 | 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, 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 EB 2,3 e secundarias - Viseu

Semana de 28 de fevereiro a 4 de março de 2022

Almoço

| Segunda | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de cenoura | 214 | 51 | 1,0 | 0,1 | 8,7 | 0,8 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Empadão de arroz com cavala, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{4,6,7} | 936 | 223 | 8,4 | 2,1 | 25,5 | 0,7 | 10,7 | 0,6 |
| 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 | 310 | 73 | 0,4 | 0,1 | 15,4 | 14,7 | 0,8 | 0,0 |
| Terça | | 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 | Carnaval | 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 |
| Quarta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Creme de abóbora e ervilhas | 225 | 53 | 1,0 | 0,1 | 9,0 | 1,0 | 1,5 | 0,1 |
| Prato | Migas de paloco à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10} | 1024 | 246 | 16,2 | 5,1 | 11,5 | 0,6 | 13,0 | 1,2 |
| Vegetariana | Legumes estufados com grão e batata | 537 | 127 | 2,9 | 0,4 | 19,8 | 1,5 | 4,1 | 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 | | 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 | 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 guisado com legumes e arroz branco | 1156 | 275 | 4,6 | 0,6 | 47,6 | 0,8 | 10,2 | 0,5 |
| 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 | | 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 | Medalhões de pescada com salada de batata e macedonia ⁴ | 414 | 98 | 2,7 | 0,4 | 9,4 | 0,6 | 8,6 | 0,1 |
| Vegetariana | Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho) | 315 | 75 | 1,4 | 0,2 | 12,0 | 1,6 | 2,7 | 0,1 |
| 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



Escolas EB 2,3 e secundarias - Viseu

Semana de 7 a 11 de março de 2022
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Crema de brócolos | 217 | 51 | 1,0 | 0,1 | 8,7 | 1,0 | 1,3 | 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} | 1076 | 256 | 8,5 | 1,3 | 34,7 | 2,2 | 9,3 | 1,2 |
| 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 | Filetes de pescada assados com molho de tomate e arroz de legumes ⁴ | 681 | 162 | 5,5 | 0,8 | 18,1 | 0,8 | 9,4 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz de cogumelos, lentilhas com legumes | 735 | 174 | 2,3 | 0,4 | 31,4 | 0,9 | 5,4 | 0,3 |
| 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 | 310 | 73 | 0,5 | 0,1 | 14,7 | 14,2 | 0,9 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Crema de cenoura e curgete | 207 | 49 | 1,0 | 0,1 | 8,3 | 0,8 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Macarronada de frango com legumes ^{1,3} | 617 | 146 | 2,8 | 0,6 | 17,7 | 1,8 | 11,1 | 0,3 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com legumes e macarronete ^{1,6,10,11} | 1094 | 259 | 3,7 | 0,7 | 43,1 | 2,1 | 12,4 | 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 | Fruta da época | 226 | 54 | 0,4 | 0,0 | 10,8 | 10,8 | 0,5 | 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 | Carne de porco assada com arroz branco | 988 | 235 | 10,9 | 3,2 | 19,6 | 0,2 | 14,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e arroz ⁶ | 1077 | 255 | 3,3 | 0,5 | 34,1 | 0,7 | 19,2 | 0,2 |
| 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 | 300 | 71 | 0,4 | 0,1 | 14,6 | 13,9 | 0,9 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Crema de feijão-frade e espinafres | 269 | 64 | 1,1 | 0,2 | 10,4 | 1,1 | 2,3 | 0,1 |
| Prato | Red fish assado com batata assada e arroz ⁴ | 579 | 137 | 3,9 | 0,6 | 16,2 | 0,7 | 8,8 | 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 | 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 contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Tremoço, 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



Escolas EB 2,3 e secundarias - Viseu

Semana de 14 a 18 de março de 2022
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de repolho e nabo | 210 | 50 | 1,0 | 0,1 | 8,5 | 1,2 | 1,2 | 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 de legumes | 214 | 51 | 1,0 | 0,1 | 8,7 | 1,0 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Gratinado de massa espiral tricolor com atum e queijo ralado ^{1,3,4,7} | 1073 | 255 | 8,5 | 1,5 | 31,5 | 1,0 | 12,2 | 0,7 |
| Vegetariana | Gratinado de legumes (tomate, espinafres, curgete 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 | Fruta da época | 226 | 54 | 0,4 | 0,0 | 10,8 | 10,8 | 0,5 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde ^{1,3,6,7} | 222 | 53 | 1,1 | 0,2 | 8,8 | 0,7 | 1,4 | 0,2 |
| 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, abóbora e pimento) ^{1,5,6,8,9,10,11} | 649 | 154 | 4,0 | 1,1 | 21,9 | 1,0 | 6,7 | 0,2 |
| 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 alho-francês com curgete | 199 | 47 | 0,9 | 0,1 | 7,9 | 0,8 | 1,3 | 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 | 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 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico | 274 | 65 | 1,2 | 0,2 | 10,6 | 1,2 | 2,1 | 0,1 |
| Prato | Migas de paloco à gomes de sá (lascas de paloco com batata e cebolada) ^{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 | 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 | Gelatina/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 257 | 61 | 0,2 | 0,0 | 12,6 | 12,5 | 1,1 | 0,2 |

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



Escolas EB 2,3 e secundarias - Viseu

Semana de 21 a 25 de março 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 | Filete de alabote assado com pão ralado e arroz de ervilhas e cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 642 | 152 | 3,6 | 0,6 | 15,6 | 0,2 | 13,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Empadão de arroz com legumes (milho, cenoura, brócolos, repolho) gratinado com queijo no forno ⁷ | 796 | 189 | 3,8 | 0,9 | 32,3 | 1,1 | 5,5 | 0,2 |
| Salada | Salada de couve roxa e pepino | 112 | 26 | 0,2 | 0,1 | 3,2 | 2,7 | 1,8 | 0,0 |
| 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 | Rancho (porco aos cubos, enchidos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7} | 913 | 217 | 9,4 | 3,0 | 18,2 | 1,3 | 13,6 | 0,4 |
| Vegetariana | Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ¹ | 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 | 296 | 70 | 0,4 | 0,1 | 14,5 | 13,9 | 0,6 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de nabijas com feijão frade | 266 | 63 | 1,0 | 0,2 | 10,5 | 1,2 | 2,3 | 0,1 |
| Prato | Frango assado com batata frita ao cubo ^{5,6} | 715 | 172 | 10,3 | 1,1 | 10,8 | 0,1 | 8,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Jardineira de soja e legumes ⁶ | 567 | 134 | 1,2 | 0,2 | 17,4 | 1,3 | 11,2 | 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 | 296 | 70 | 0,4 | 0,1 | 14,5 | 13,9 | 0,6 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de macedónia | 214 | 51 | 1,0 | 0,1 | 8,7 | 1,0 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Abrótea estufada com arroz de cenoura e milho ⁴ | 654 | 155 | 3,7 | 0,5 | 19,8 | 0,3 | 10,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno) com arroz branco ¹ | 1020 | 242 | 4,4 | 0,6 | 43,7 | 0,8 | 5,6 | 0,3 |
| Salada | Brócolos, couve-flor e feijão-verde | 136 | 33 | 0,5 | 0,1 | 2,5 | 2,0 | 3,2 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 273 | 65 | 0,4 | 0,1 | 13,6 | 13,6 | 0,5 | 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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 EB 2,3 e secundarias - Viseu

Semana de 28 de março a 1 de abril de 2022

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura | 207 | 49 | 1,0 | 0,1 | 8,3 | 1,0 | 1,2 | 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} | 1180 | 282 | 12,5 | 1,5 | 34,5 | 1,5 | 6,8 | 0,4 |
| Vegetariana | Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz ^{1,6} | 957 | 227 | 3,4 | 0,5 | 37,3 | 0,7 | 9,4 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, milho e tomate | 222 | 52 | 1,6 | 0,0 | 4,7 | 1,4 | 4,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 277 | 65 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 12,5 | 1,0 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve lombarda e grão-de-bico | 271 | 64 | 1,2 | 0,2 | 10,5 | 1,1 | 2,1 | 0,1 |
| Prato | Coxas de frango assada com massa espiral ^{1,3} | 861 | 204 | 4,8 | 0,9 | 23,7 | 1,0 | 15,9 | 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 | Cenoura, curgete e ervilhas | 163 | 39 | 0,2 | 0,0 | 5,2 | 3,2 | 2,1 | 0,8 |
| Sobremesa | Fruta da época | 300 | 71 | 0,4 | 0,1 | 14,6 | 13,9 | 0,9 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 209 | 49 | 1,0 | 0,1 | 8,4 | 1,0 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Salada de feijão-frade com batata, atum e ovo ^{3,4} | 735 | 174 | 4,3 | 0,8 | 21,2 | 1,3 | 11,2 | 0,6 |
| Vegetariana | Salada de feijão-frade com batata e beterraba ¹² | 660 | 156 | 2,0 | 0,4 | 25,6 | 1,8 | 7,2 | 0,1 |
| 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 | 296 | 70 | 0,4 | 0,1 | 14,5 | 13,9 | 0,6 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês | 211 | 50 | 1,0 | 0,1 | 8,5 | 1,0 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,12} | 490 | 116 | 3,6 | 0,5 | 18,0 | 0,9 | 2,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Hambúrguer de cogumelos estufado com esparguete de legumes ^{1,3,6,7,9,10} | 917 | 219 | 8,1 | 1,7 | 23,5 | 3,1 | 10,6 | 0,9 |
| Salada | Salada de alface, milho e pepino | 230 | 54 | 1,8 | 0,1 | 4,3 | 0,7 | 4,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 277 | 65 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 12,5 | 1,0 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres e feijão branco | 268 | 64 | 1,1 | 0,2 | 10,2 | 0,9 | 2,2 | 0,1 |
| Prato | Bacalhau fresco estufado de cebolada com arroz ⁴ | 677 | 161 | 4,9 | 0,7 | 18,0 | 0,4 | 10,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Soja estufada com arroz de curgete ⁶ | 1367 | 323 | 2,2 | 0,3 | 45,7 | 0,1 | 26,1 | 0,2 |
| Salada | Salada de beterraba e tomate | 96 | 22 | 0,2 | 0,0 | 3,5 | 3,5 | 0,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 287 | 68 | 0,4 | 0,0 | 14,3 | 14,3 | 0,8 | 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, 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