



Eb2,3 e Secundarias de Viseu

Semana de 14 a 18 de novembro 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	Strogonoff de frango com arroz de cenoura ^{1,7}	736	175	5,1	2,0	22,0	0,8	9,5	0,4
Vegetariana	Paelha vegetariana (arroz de açafreão, ervilhas, cenoura, couve lombarda e pimento) com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11}	662	158	6,7	1,3	15,3	1,9	8,1	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	200	47	0,3	0,0	9,2	9,2	0,7	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	Red fish com batata assada e arroz ⁴	561	133	3,7	0,6	15,5	0,6	9,0	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	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7,12}	915	218	9,5	3,0	18,1	1,3	13,6	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) e caril ^{1,6}	700	166	2,6	0,5	28,3	2,4	6,1	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	344	81	0,5	0,1	17,0	16,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabiças com feijão frade	266	63	1,0	0,2	10,5	1,2	2,3	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com pão ralado, arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	651	154	3,3	0,5	17,6	0,5	13,0	0,3
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) ^{1,5,6,8,9,10,11}	700	166	4,7	1,2	23,1	0,7	7,4	0,4
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e cebola	113	27	0,0	0,0	3,9	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes	203	48	0,9	0,1	8,1	1,1	1,3	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	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	305	72	0,5	0,1	15,6	15,6	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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