



Eb2,3 e Secundarias de Viseu

Semana de 5 a 9 de dezembro de 2022

		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	Almôndegas estufadas com molho de cogumelos e massa ^{1,3,6,7,12}	862	206	9,9	3,7	19,7	1,3	9,0	0,8
Vegetariana	Ratattouille de legumes (abobora e couve flor) com soja ⁶	838	199	2,9	0,4	15,6	1,5	23,8	0,2
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	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	Empadão de arroz com cavala (conserva), 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 (curgete, brócolos, cenoura, milho e cogumelos) 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	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	Cotinhos de frango assado com esparguete ^{1,3}	770	182	2,8	0,6	22,0	1,0	16,5	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	1265	298	3,1	0,6	41,5	2,1	25,3	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	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Feriado								
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
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 couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	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, 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