



Município de Viseu

Eb2.3 e sec.

Semana de 16 a 20 de outubro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de hortaliça	207	49	0,9	0,1	8,1	1,2	1,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada com molho de tomate e esparguete) ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada com molho de tomate e esparguete) ^{1,6}	1265	298	3,1	0,6	41,5	2,1	25,3	0,2
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	281	66	0,4	0,1	14,2	14,2	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde e feijão-branco	270	64	1,0	0,2	10,4	1,0	2,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com batata ensalsada ⁴	437	104	2,9	0,4	11,5	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno) com arroz de feijão catarino ¹	979	232	4,0	0,5	41,5	0,8	6,4	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	312	75	0,9	0,4	14,5	13,9	1,7	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e repolho	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne, repolho, cenoura, feijão e macarrão) ^{1,3,6,12}	920	219	8,1	2,4	22,7	1,4	12,5	0,3
Vegetariana	Feijão guisado com cenoura, repolho e macarronete ^{1,6}	951	226	3,7	0,6	36,8	2,0	10,8	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	179	43	0,3	0,1	8,4	8,4	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres	211	50	1,0	0,1	8,3	1,0	1,3	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}	949	225	4,5	0,6	37,6	1,7	7,4	0,5
Vegetariana	Soja estufada com arroz de tomate ⁶	1228	291	3,8	0,6	39,0	0,5	21,7	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	84	20	0,2	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	224	53	0,4	0,0	10,7	10,7	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor e grão-de-bico	274	65	1,2	0,2	10,6	1,2	2,3	0,1
Prato	Strogonoff de peru com massa espiral ^{1,3,7}	689	163	4,4	1,7	16,8	0,8	13,8	0,3
Vegetariana	Arroz de favas, milho e cenoura	928	220	2,7	0,4	42,4	1,1	5,3	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	321	76	0,4	0,1	15,6	14,7	1,0	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, 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