



Município de Viseu
Eb2.3 e sec.
Semana de 18 a 22 de setembro de 2023
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas	259	61	1,0	0,1	10,2	1,0	2,3	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	179	43	0,3	0,1	8,4	8,4	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Creme de feijão-verde	216	51	1,0	0,1	8,8	1,1	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	702	167	4,0	0,6	21,1	0,6	11,1	0,3
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		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
Sexta									
Sopa	Sopa de nabijas e couve-flor	208	49	0,9	0,1	8,1	1,1	1,5	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala (conserva) ^{4,6,7}	1096	261	10,1	2,5	29,8	0,3	12,4	0,5
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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