

Município de Viseu
Eb2.3 e sec.
Semana de 2 a 6 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 couve-flor e feijão catarino	269	64	1,2	0,1	10,5	0,9	2,4	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	893	213	8,5	1,1	25,0	0,9	8,1	0,7
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	961	227	2,2	0,3	34,2	1,0	16,6	0,2
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	197	47	0,3	0,0	8,9	8,9	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres	208	49	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	905	215	7,5	2,1	22,9	1,0	12,7	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	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	224	53	0,4	0,0	10,7	10,7	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Canja com cenoura ^{1,3}	196	46	0,5	0,1	6,5	0,4	3,7	0,2
Prato	Salada camponesa de salmão lascado (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	561	134	6,7	1,3	11,0	1,1	6,7	0,1
Vegetariana	Salada de batata, seitan, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,6}	393	93	1,1	0,3	13,2	1,5	6,5	0,3
Salada	Legumes incorporados (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	318	75	0,9	0,4	14,6	12,8	1,6	0,1
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	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz de cenoura ¹²	1080	257	7,3	2,1	34,7	0,6	12,9	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}	983	234	7,5	0,9	33,2	5,8	6,8	0,8
Salada	Salada de alface, cebola e milho	244	58	1,9	0,0	4,8	0,7	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,4	0,1	10,8	10,8	0,8	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, 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