



Município de Viseu
Eb2.3 e sec.
Semana de 25 a 29 de setembro de 2023
Almoço

		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	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1076	256	8,5	1,3	34,7	2,2	9,3	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e legumes (repolho, cenoura e brócolos) ^{6,7}	1032	244	3,0	0,7	35,2	1,0	17,9	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	173	41	0,3	0,0	8,4	8,4	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico	273	65	1,2	0,2	10,6	1,2	2,1	0,1
Prato	Migas de paloco à gomes de sá ^{3,4}	484	115	3,5	0,6	12,4	1,0	8,0	0,7
Vegetariana	Caçarola vegetariana (batata, soja grossa, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e pimento vermelho) ⁶	536	127	1,2	0,2	16,2	1,2	10,7	0,1
Salada	Salada de cebola, pepino e tomate	92	21	0,4	0,0	3,1	3,1	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	321	76	0,4	0,1	15,6	14,7	1,0	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e curgete	201	48	0,9	0,1	8,2	0,8	1,2	0,1
Prato	Carne de porco assada com cogumelos e massa espiral ^{1,3}	856	204	9,6	2,9	15,4	0,7	13,6	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos e acompanha com massa espiral ^{1,3}	803	190	2,9	0,5	29,5	1,3	9,3	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	179	43	0,3	0,1	8,4	8,4	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Salmão no forno com arroz de cenoura, milho e ervilhas ⁴	1005	240	14,4	2,6	16,2	0,5	10,9	0,2
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	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	300	71	0,2	0,0	15,1	15,1	1,2	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Frango assado com massa esparguete ^{1,3}	861	204	4,8	0,9	23,7	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Couscous com estufado de feijão com legumes (curgete, cogumelos e cenoura) ¹	724	173	3,6	0,5	26,1	1,6	8,1	0,4
Salada	Salada quente (cenoura, couve-flor e juliana de repolho)	123	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,6
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, 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