

Município de Viseu
Eb2.3 e sec.
Semana de 9 a 13 de outubro de 2023
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor e curgete	210	50	0,9	0,1	8,3	1,0	1,5	0,1
Prato	Hambúrguer no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	874	208	8,3	0,6	18,6	0,8	14,3	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com brócolos, cenoura, e feijão-verde ^{1,6}	1007	238	2,5	0,5	32,8	2,2	20,0	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	321	76	0,4	0,1	15,6	14,7	1,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho	212	50	1,0	0,1	8,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Pescada no forno com salada de batata e macedónia de legumes ⁴	415	99	2,7	0,4	9,6	0,6	8,5	0,1
Vegetariana	Salada quente de lentilhas com cogumelos, brócolos e batata	467	110	1,2	0,2	17,6	1,0	5,7	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,4	0,1	10,8	10,8	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Perninha de frango assada com arroz de feijão	838	199	4,3	0,7	25,6	0,3	13,9	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão catarino com cenoura e repolho	964	229	2,5	0,3	44,5	1,2	6,0	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e tomate	89	21	0,2	0,0	3,0	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	321	76	0,4	0,1	15,6	14,7	1,0	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de hortaliças e nabos	216	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Massa de atum com brócolos, curgete e milho ^{1,3,4}	929	221	8,7	1,3	23,3	1,0	11,1	0,8
Vegetariana	Macarronete com legumes estufados (curgete, cogumelos, espinafres, tomate e cebola) e grão ^{1,6}	1135	269	3,3	0,6	45,2	2,4	12,0	0,6
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}	311	74	0,3	0,0	15,5	15,5	1,2	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	273	65	1,2	0,2	10,6	1,2	2,1	0,1
Prato	Arroz de peru no forno	672	159	2,3	0,4	18,0	0,3	16,4	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com tofu e legumes (cenoura, brócolos, curgete e pimento) ^{1,6}	676	161	4,5	1,0	21,8	0,3	7,0	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	96	23	0,2	0,0	2,8	2,6	1,5	0,0
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, ⁸Frutos de casca rija, 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