



Município de Viseu  
Eb2.3 e sec  
Semana de 1 a 5 de janeiro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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		441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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		253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura	207	49	1,0	0,1	8,3	1,0	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete (cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>1,3,6,12</sup>	800	191	7,5	0,6	17,2	1,0	13,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufado com esparguete de legumes <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1039	248	9,3	1,9	26,5	3,0	12,0	0,9
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e curgete	205	48	0,9	0,1	8,1	1,0	1,4	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com batata, atum e ovo <sup>3,4</sup>	735	174	4,3	0,8	21,2	1,3	11,2	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e beterraba <sup>12</sup>	660	156	2,0	0,4	25,6	1,8	7,2	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	275	65	1,2	0,2	10,6	1,0	2,1	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com cubinhos de porco, cenoura, grão e repolho <sup>1,3</sup>	940	224	8,9	2,6	20,8	1,2	14,0	0,4
Vegetariana	Soja estufada com arroz de curgete <sup>6</sup>	1367	323	2,2	0,3	45,7	0,1	26,1	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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



Município de Viseu  
Eb2.3 e sec  
Semana de 8 a 12 de janeiro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	891	212	8,1	3,3	23,7	1,5	10,6	0,8
Vegetariana	Esparguete salteado com cogumelos, grão, curgete e ervilhas <sup>1,3</sup>	1133	269	6,4	0,9	40,2	1,8	9,9	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino	269	64	1,1	0,1	10,7	1,0	2,3	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas <sup>1,3,4</sup>	924	220	8,5	1,4	23,9	0,2	11,2	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno) com batatas salteadas <sup>1</sup>	516	122	2,3	0,3	21,0	1,2	3,3	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	335	79	0,9	0,5	15,3	13,7	1,8	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de feijão-verde e cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão e macarrão) <sup>1,3,6,12</sup>	920	219	8,1	2,4	22,7	1,4	12,5	0,3
Vegetariana	Feijão guisado com legumes e macarronete <sup>1,6</sup>	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 variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão frade com repolho	270	64	1,0	0,2	10,7	1,1	2,3	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala (conserva), brócolos, cenoura e milho <sup>4,6,7</sup>	817	195	7,3	1,7	21,8	0,8	9,8	0,5
Vegetariana	Arroz de favas, milho e cenoura	928	220	2,7	0,4	42,4	1,1	5,3	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana de legumes	203	48	0,9	0,1	8,1	1,1	1,3	0,1
Prato	Rojõesinhos com batatinha aos cubos <sup>5,6</sup>	814	196	13,0	2,9	9,5	0,0	10,1	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho)	321	76	1,4	0,2	12,1	1,6	2,8	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido 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



Município de Viseu  
Eb2.3 e sec  
Semana de 15 a 19 de janeiro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	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) <sup>6,7</sup>	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 variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca e feijão catarino	270	64	1,1	0,1	10,9	1,1	2,2	0,1
Prato	Carne de porco assada com cogumelos e esparguete <sup>1,3</sup>	856	204	9,6	2,9	15,4	0,7	13,6	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas e legumes <sup>1,3,6,10,11</sup>	1014	240	3,1	0,4	40,7	2,2	10,9	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau com ovo raspado <sup>3,4,12</sup>	503	119	3,2	0,5	14,9	1,0	6,9	0,8
Vegetariana	Legumes estufados (cenoura, repolho e curgete) com grão-de-bico e salada de batata	616	146	3,0	0,4	22,5	1,6	5,3	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	314	74	0,2	0,0	15,8	15,8	1,3	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho francês, cenoura e grão	250	59	1,2	0,2	9,4	1,0	1,9	0,1
Prato	Frango assado com massa espiral <sup>1,3</sup>	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) <sup>1</sup>	724	173	3,6	0,5	26,1	1,6	8,1	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,8	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	225	53	1,0	0,1	9,0	1,0	1,5	0,1
Prato	Salmão no forno com arroz de legumes <sup>4</sup>	1029	246	15,0	2,7	16,4	0,5	10,9	0,2
Vegetariana	Massa c/ tofu, cenoura e feijão-verde <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	776	184	5,7	1,6	23,8	2,0	9,3	0,5
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



Município de Viseu  
Eb2.3 e sec  
Semana de 22 a 26 de janeiro de 2024  
Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão branco	267	63	1,0	0,1	10,2	1,0	2,3	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz branco <sup>12</sup>	1144	272	7,7	2,3	36,7	0,3	13,7	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com arroz branco <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1175	279	8,9	2,6	38,2	2,0	10,2	1,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	2,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja com cenoura ripada <sup>1,3</sup>	196	46	0,5	0,1	6,5	0,4	3,7	0,2
Prato	Saladinha de salmão c/ batata e ovo raspado e macedónia de legumes <sup>3,4</sup>	565	135	6,9	1,4	10,3	1,0	7,1	0,1
Vegetariana	Salada de batata, cenoura, cebola, ervilhas, milho, brócolos e seitan <sup>1,6</sup>	378	89	0,5	0,2	13,3	1,4	6,9	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão-frade	273	65	1,1	0,2	10,8	1,0	2,3	0,1
Prato	Peru assado no forno com massa espiral <sup>1,3</sup>	802	191	8,0	2,3	13,3	0,6	16,2	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e massa espiral <sup>1,3</sup>	803	190	2,9	0,5	29,5	1,3	9,3	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,5	2,5	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	949	225	4,5	0,6	37,6	1,7	7,4	0,5
Vegetariana	Arroz de cogumelos, ervilhas, rebentos de feijão mungo <sup>6</sup>	639	151	1,8	0,3	28,8	0,4	3,9	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	245	58	1,8	0,0	4,9	1,0	5,0	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	331	78	0,9	0,4	15,0	13,1	1,8	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) <sup>1,3</sup>	905	215	7,5	2,1	22,9	1,0	12,7	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1,6</sup>	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 variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



Município de Viseu  
Eb2.3 e sec  
Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Filete de cavala sobre macarrão, com molho de tomate e oregãos <sup>1,3,4,6</sup>	883	211	10,0	1,4	20,5	1,7	8,2	0,3
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e macarrão <sup>1,6</sup>	1236	292	3,8	0,7	37,3	1,8	24,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico	273	65	1,2	0,2	10,6	1,2	2,1	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura	724	172	4,9	1,3	16,5	0,4	15,2	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (couve e cenoura)	964	229	2,5	0,3	44,5	1,2	6,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor	211	50	0,9	0,1	8,4	1,2	1,5	0,1
Prato	Migas de paloco à gomes de Sá (lascas de paloco, batata e cebolada) <sup>3,4</sup>	484	115	3,5	0,6	12,4	1,0	8,0	0,7
Vegetariana	Gratinado de legumes (tomate, repolho, ervilhas, curgete e bebida de soja) com lentilhas <sup>1,6</sup>	516	124	2,8	0,4	15,6	1,5	6,8	0,2
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	125	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,5
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	335	79	0,4	0,0	16,6	15,7	1,4	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês	260	62	1,0	0,1	9,9	0,9	2,2	0,1
Prato	Coxas de frango assadas com esparguete <sup>1,3</sup>	861	204	4,8	0,9	23,7	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Salada de couscous com legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento verde) <sup>1,6,8,12</sup>	760	180	2,6	0,4	33,0	8,2	5,3	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	2,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,5	1,0	1,4	0,1
Prato	Feijoada (feijão catarino, carne de porco, cenoura e repolho)	903	216	9,0	2,6	17,0	0,5	16,7	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo)	730	173	2,4	0,4	26,2	0,9	8,0	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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



Município de Viseu  
Eb2.3 e sec  
Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com brócolos e couve-flor <sup>1,6</sup>	997	236	2,5	0,5	32,2	2,0	20,1	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	270	64	1,1	0,1	10,9	1,1	2,2	0,1
Prato	Pescada assada com batata assada e arroz <sup>4</sup>	524	124	3,1	0,5	13,9	0,6	9,7	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e batata	467	110	1,2	0,2	17,6	1,0	5,7	0,3
Salada	Brócolos salteados com cenoura	581	141	13,0	1,9	2,3	1,6	2,4	0,5
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	210	50	1,0	0,1	8,4	1,1	1,3	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de feijão, cenoura e couve	753	179	3,9	0,6	23,1	0,7	12,4	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão catarino com cenoura e repolho	964	229	2,5	0,3	44,5	1,2	6,0	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de couve-flor	215	51	1,0	0,1	8,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Massa de atum com brócolos, espinafres e milho <sup>1,3,4</sup>	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 <sup>1,6</sup>	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	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	324	78	1,0	0,5	15,0	14,3	1,8	0,1
<b>Sexta</b>									
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 legumes (cenoura, brocolos, ervilhas e pimento)	738	175	2,6	0,4	32,5	0,2	4,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta variada	230	55	0,4	0,0	10,8	10,8	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite. 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