



Escola Secundaria Viriato
Restaurante
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)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas e legumes ^{1,3,6,10,11}	1014	240	3,1	0,4	40,7	2,2	10,9	0,3
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
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e feijão catarino	270	64	1,1	0,1	10,9	1,1	2,2	0,1
Prato	Filetes no forno com arroz ⁴	758	180	4,4	0,6	22,7	0,2	12,1	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e legumes (repolho, cenoura e brocolos) ^{6,7}	1032	244	3,0	0,7	35,2	1,0	17,9	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
Quarta									
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 ^{3,4,12}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	314	74	0,2	0,0	15,8	15,8	1,3	0,4
Quinta									
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 arroz	855	203	4,8	0,8	25,4	0,2	14,2	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 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
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	225	53	1,0	0,1	9,0	1,0	1,5	0,1
Prato	Massa de atum com legumes ^{1,3,4}	929	221	7,8	1,2	26,0	1,6	11,0	1,0
Vegetariana	Massa c/ tofu, cenoura e feijão-verde ^{1,5,6,8,9,10,11}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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