



Escolas EB2,3 e secundárias - Viseu  
Semana de 25 a 29 de outubro de 2021  
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 <sup>1,3,6</sup>	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	276	65	1,1	0,1	11,1	1,0	2,3	0,1
Prato	Pescada estufada com batata corada <sup>4</sup>	427	101	2,6	0,4	10,7	0,7	8,4	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos com batata <sup>1,6,10,11</sup>	479	113	1,3	0,2	18,9	1,0	5,5	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Juliana de legumes	203	48	0,9	0,1	8,1	1,1	1,3	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne de porco, legumes, feijão e macarrão) <sup>1,3,6,7</sup>	917	218	8,0	2,4	22,8	1,4	12,5	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) <sup>1</sup>	1153	274	3,8	0,7	47,1	2,2	12,6	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	Lombinhos de salmão assados com arroz de legumes <sup>4</sup>	1040	249	14,0	2,5	20,3	0,7	9,9	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes com açafrão	598	142	2,0	0,3	26,2	0,8	3,7	0,1
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>	419	99	1,4	0,8	18,8	15,1	2,9	0,2
<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	Perninha de frango assada com batata frita e arroz <sup>5,6</sup>	933	223	12,9	1,7	15,7	0,4	10,7	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (cenoura, brócolos e couve flôr)	743	176	2,6	0,4	32,7	0,8	4,2	0,2
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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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



Escolas EB 2,3 e secundarias - Viseu  
Semana de 1 a 5 de novembro de 2021  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e feijão verde <sup>4,6,7</sup>	875	209	7,7	1,9	23,8	0,9	10,1	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes e lentilhas <sup>7</sup>	767	182	3,2	0,8	30,1	0,8	6,9	0,3
Salada	Legumes incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	225	53	1,0	0,1	9,0	1,0	1,5	0,1
Prato	Costeletas estufadas com esparguete <sup>1,3</sup>	1036	247	11,9	3,5	20,1	0,8	14,6	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	76	18	0,1	0,0	1,9	1,9	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Paloco com natas <sup>1,4,5,6,7</sup>	881	212	13,9	3,0	14,9	0,4	6,7	0,6
Vegetariana	Legumes estufados com grão e salada de batata	485	115	2,4	0,3	18,2	1,7	3,8	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,5	2,5	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e alho-francês	275	65	1,2	0,2	10,7	0,9	2,1	0,1
Prato	Arroz de peru no forno com rodela de chouriço <sup>1,3,6,7</sup>	784	187	7,8	2,4	14,4	0,3	14,6	0,4
Vegetariana	Couscous de legumes (cenoura, tomate, macedónia, couve-flor e grão de bico) <sup>1</sup>	674	160	2,0	0,3	25,8	1,8	7,4	0,6
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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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>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



Escolas EB 2,3 e secundarias - Viseu  
Semana de 8 a 12 de novembro de 2021  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de brócolos	217	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com esparguete salteado com cenoura raspada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1142	272	10,0	1,6	33,6	3,0	10,7	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com esparguete <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1124	268	10,8	2,7	31,0	2,8	10,1	1,2
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	276	65	1,1	0,1	11,1	1,0	2,3	0,1
Prato	Red fish no forno com arroz de ervilhas e milho <sup>4</sup>	689	163	4,9	0,7	16,9	0,3	12,3	0,3
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes	650	154	2,6	0,3	27,7	0,6	4,1	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e curgete	207	49	1,0	0,1	8,3	0,8	1,3	0,1
Prato	Macarronada de frango com legumes <sup>1,3</sup>	611	144	2,8	0,6	16,9	1,7	11,6	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e macarronete <sup>1,3,6,10,11</sup>	1095	259	3,7	0,5	42,5	0,8	12,2	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja com cenoura ripada <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Rojões com molho de castanhas e arroz <sup>8</sup>	984	235	11,4	3,0	20,0	0,7	12,6	0,3
Vegetariana	Soja estufada com molho de castanhas e arroz <sup>6,8</sup>	1338	318	6,8	1,0	40,0	1,1	20,7	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	414	98	1,5	0,9	17,6	14,9	3,2	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de feijão-frade e espinafres	269	64	1,1	0,2	10,4	1,1	2,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de tomate, salada de batata e macedónia de legumes <sup>4</sup>	432	103	3,8	0,5	10,2	1,0	6,4	0,1
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	500	118	1,3	0,2	19,8	1,6	5,4	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	2,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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>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





Escolas EB 2,3 e secundarias - Viseu  
Semana de 15 a 19 de novembro de 2021  
Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Fêveras de porco de cebolada com arroz de couve branca e tomate	783	187	6,7	1,4	19,4	0,6	11,9	0,3
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e arroz de couve branca e tomate <sup>6</sup>	1042	247	3,3	0,5	32,9	0,9	18,4	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	245	58	1,8	0,0	4,9	1,0	5,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	180	43	1,7	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Migas de paloco à gomes de sá (lascas de paloco com batata e cebolada) <sup>3,4</sup>	484	115	3,6	0,6	13,2	1,0	6,9	0,6
Vegetariana	Legumes (favas, abóbora, alho francês e couve flor) à gomes de sá	341	81	0,9	0,1	14,0	1,3	3,0	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Strogonoff de frango com arroz de cenoura <sup>1,7</sup>	736	175	5,1	2,0	22,0	0,8	9,5	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz de açafraão com ervilhas, cenoura, abobora e pimento) <sup>6</sup>	678	161	4,5	1,0	21,8	0,9	6,9	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês com curgete	199	47	0,9	0,1	7,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Gratinado de massa espiral tricolor com atum e queijo ralado <sup>1,3,4,7</sup>	1023	244	10,9	2,8	22,7	1,1	13,2	0,8
Vegetariana	Gratinado de legumes (tomate, espinafres, curgete e bebida de soja) com lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	461	111	2,1	0,3	15,3	1,7	6,0	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico	274	65	1,2	0,2	10,6	1,2	2,1	0,1
Prato	Feijoada à portuguesa (frango, porco, legumes e feijão branco) <sup>1,3,6,7</sup>	867	206	6,0	1,7	21,4	0,7	13,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (couve e cenoura)	964	229	2,5	0,3	44,5	1,2	6,0	0,4
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,5
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

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>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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



Escolas EB2,3 e secundarias - Viseu  
Semana de 22 a 26 de novembro de 2021  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de feijão-verde	216	51	1,0	0,1	8,8	1,1	1,2	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	Massa esparguete com legumes (cenoura, feijão verde, curgete e lentilhas) <sup>1,3,6,10,11</sup>	992	234	2,7	0,4	41,2	2,2	10,0	0,2
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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve-lombarda	270	64	1,1	0,1	10,9	1,1	2,2	0,1
Prato	Abrótea estufada com arroz de cenoura e milho <sup>4</sup>	654	155	3,7	0,5	19,8	0,3	10,1	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (sem ovo) com arroz de cenoura e milho <sup>1</sup>	901	213	4,0	0,5	37,7	1,0	5,5	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,5	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e repolho	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Frango assado com batata corada	469	111	3,0	0,5	12,2	0,8	8,4	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com legumes <sup>6</sup>	535	127	1,1	0,2	16,5	1,5	10,5	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade	266	63	1,0	0,2	10,5	1,2	2,3	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com pão ralado e arroz de ervilhas e cenoura <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	718	170	4,2	0,6	20,2	0,3	12,3	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes <sup>7</sup>	796	189	3,8	0,9	32,3	1,1	5,5	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	112	26	0,2	0,1	3,2	2,7	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Rancho (porco aos cubos, massa, grão, cenoura e repolho) <sup>1,3,6,7</sup>	913	217	9,4	3,0	18,2	1,3	13,6	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1</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 da época	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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



Escolas EB2,3 e secundarias - Viseu  
Semana de 29 de novembro a 3 de dezembro de 2021  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura	207	49	1,0	0,1	8,3	1,0	1,2	0,1
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1180	282	12,5	1,5	34,5	1,5	6,8	0,4
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz <sup>1,6</sup>	957	227	3,4	0,5	37,3	0,7	9,4	0,3
Salada	Salada de alface, milho e tomate	222	52	1,6	0,0	4,7	1,4	4,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e grão-de-bico	271	64	1,2	0,2	10,5	1,1	2,1	0,1
Prato	Coxas de frango assada com massa espiral <sup>1,3</sup>	861	204	4,8	0,9	23,7	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Couscous com legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) <sup>1,6</sup>	1388	328	1,9	0,3	39,2	1,1	33,1	0,2
Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	163	39	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês	211	50	1,0	0,1	8,5	1,0	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	878	209	7,4	0,5	21,5	0,9	13,7	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufado com esparguete de legumes <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	903	215	8,2	1,6	23,0	2,7	9,7	0,9
Salada	Salada de alface, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,7	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco	268	64	1,1	0,2	10,2	0,9	2,2	0,1
Prato	Bacalhau fresco estufado de cebolada com arroz <sup>4</sup>	677	161	4,9	0,7	18,0	0,4	10,9	0,3
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	Salada de beterraba e tomate	96	22	0,2	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9

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