

MUNICÍPIO DE VISEU - EMENTA SEMANA DE 09 A 13 DE DEZEMBRO DE 2024

Ementa - Ensino Básico 2º e 3º Ciclo

		KJ	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	de couve branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1;4;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V}	1191	285	8,4	1,1	36,2	3,8	14,0	1,2
	Guarnição	arroz de feijão verde e milho	1134	271	8,2	1,3	10,4	4,5	5,8	0,3
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate	804	192	4,6	0,7	18,4	5,3	11,8	0,4
	Hortícolas	alface e couve roxa	176	42	0,2	0,0	4,3	3,8	3,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹ fruta da época (valor médio) / iogurte ⁷	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa		424/ 402	101/ 96	5,6/ 2,4	0,7/ 1,4	10,3/ 14,9	9,8/ 14,9	1,2/ 3,8	0,0/ 0,1
3ª feira	Sopa	de espinafres	767	183	2,3	0,2	22,6	13,9	5,9	0,6
	Prato	massa de frango com couve lombarda e cenoura ^{1,6V,10V}	1858	445	12,2	2,1	38,3	9,6	43,8	0,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa vegetariana (feijão catarino, curgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	1586	380	9,3	1,4	49,0	7,6	18,9	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	febras de porco estufadas com molho de cogumelos ^{12V}	815	195	9,2	2,4	1,1	0,0	27,0	0,1
	Guarnição	arroz branco	890	213	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	arroz de cogumelos, com cenoura, curgete e favas cozidas ^{12V}	2749	597	10,7	1,6	72,3	17,4	60,7	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	creme de cenoura	621	149	2,1	0,3	23,8	11,4	5,9	0,2
	Prato	meia desfeita de paloco (batata, gão-de-bico, paloco, ovo e salsa) ^{3,4}	1645	394	14,1	2,2	40,3	2,2	24,1	2,5
	Guarnição									
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde	1886	451	10,9	1,2	65,0	7,6	18,3	0,1
	Hortícolas	alface, pepino e milho	324	78	1,4	0,3	10,9	4,2	3,9	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	creme de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de vaca, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1;6V;10V}	1693	405	10,7	1,3	45,1	9,5	28,9	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1,6V;10V}	2019	483	11,5	1,2	69,7	11,0	20,9	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo;

10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

2ª feira	Sopa	de couve branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V}	1191	285	8,4	1,1	36,2	3,8	14,0	1,2
	Guarnição	arroz de feijão verde e milho	1008	241	10,4	1,6	13,9	5,6	5,1	0,4
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate	926	222	5,8	0,9	20,5	5,7	13,3	0,4
	Hortícolas	alface e couve roxa	176	42	0,2	0,0	4,3	3,8	3,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / iogurte ⁷	424/ 402	101/ 96	5,6/ 2,4	0,7/ 1,4	10,3/ 14,9	9,8/ 14,9	1,2/ 3,8	0,0/ 0,1
3ª feira	Sopa	de espinafres	767	183	2,3	0,2	22,6	13,9	5,9	0,6
	Prato	massa de frango com couve lombarda e cenoura ^{1,6V,10V}	2150,1	514,4	14,7	2,5	45,8	10,5	47,7	0,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa vegetariana (feijão catarino, curgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	1804	432	11,4	1,7	54,5	8,6	20,8	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	febras de porco estufadas com molho de cogumelos ^{12V}	1130	270	11,7	3,0	4,7	2,7	35,8	0,3
	Guarnição	arroz branco	1075	257	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	arroz de cogumelos, com cenoura, curgete e favas cozidas ^{12V}	4380	1048	13,2	2,0	82,7	19,7	70,0	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	creme de cenoura	621	149	2,1	0,3	23,8	11,4	5,9	0,2
	Prato	meia desfeita de paloco (batata, gão-de-bico, paloco, ovo e salsa) ^{3,4}	2014	482	17,5	2,7	49,3	2,6	28,9	2,9
	Guarnição									
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde	2363	565	14,1	1,5	80,0	8,8	23,3	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e milho	457	109	1,9	0,3	16,4	5,8	4,7	0,5
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	creme de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de vaca, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1,6V,10V}	2110,9	505,0	13,5	1,7	57,8	10,7	33,8	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1,6V,10V}	2563	613	14,8	1,6	87,6	12,4	26,6	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NÓTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas captações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Lip.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4- Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo;

10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

Fruta da época

Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *

		Kj	Kcal	Líp.	AGSat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Laranja	Jl/EB1	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
	EB23/Sec	222	52	0,2	0,0	9,8	9,8	1,2	0,0
Banana	Jl/EB1	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	0,0
	EB23/Sec	391	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Pera	Jl/EB1	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
	EB23/Sec	248	59	0,5	0,0	11,7	11,7	0,4	0,0
Maça	Jl/EB1	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
	EB23/Sec	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	0,3	0,0
Kiwi	Jl/EB1	164	39	0,3	0,1	7,1	7,1	0,7	0,0
	EB23/Sec	328	78	0,6	0,1	14,1	14,1	1,4	0,0
Clementina	Jl/EB1	134	32	0,1	0,0	6,7	6,7	0,5	0,0
	EB23/Sec	268	64	0,2	0,0	13,3	13,3	1,0	0,0
Pêssego	Jl/EB1	112	27	0,2	0,0	4,9	4,9	0,4	0,0
	EB23/Sec	224	54	0,4	0,0	9,8	9,8	0,7	0,0
Nectarina	Jl/EB1	147	35	0,1	0,0	6,2	6,2	1,0	0,0
	EB23/Sec	293	70	0,1	0,0	12,4	12,4	2,0	0,0
Melão	Jl/EB1	60	14	0,1	0,0	2,7	2,7	0,3	0,0
	EB23/Sec	119	29	0,3	0,1	5,4	5,4	0,6	0,0
Melancia	Jl/EB1	72	17	0,1	0,0	3,6	3,6	0,3	0,0
	EB23/Sec	143	34	0,3	0,0	7,2	7,2	0,5	0,0

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019).