



## Eb2,3 e Secundarias de Viseu

### Semana de 9 a 13 de janeiro de 2023 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>1,6</sup>	1265	298	3,1	0,6	41,5	2,1	25,3	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	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	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>	434	103	2,8	0,4	10,8	0,7	8,2	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos com batata	467	110	1,2	0,2	17,6	1,0	5,7	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	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	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>1,3,6,12</sup>	920	219	8,1	2,4	22,7	1,4	12,5	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) <sup>1,6</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	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	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	Salmão no forno com arroz de legumes (couve lombarda e cenoura) <sup>4</sup>	1040	249	15,2	2,8	16,6	0,5	11,0	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes e grão com açafraão	781	185	2,7	0,4	31,3	1,2	6,9	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim/ fruta da época <sup>7</sup>	299	71	0,7	0,3	13,9	12,6	1,3	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	275	65	1,2	0,2	10,6	1,0	2,1	0,1
Prato	Perninha de frango assada com batata frita e arroz <sup>5,6</sup>	619	389	11,2	1,6	15,7	0,2	10,3	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com cogumelos e legumes (alho francês, milho, cenoura, curgete e pimento)	560	133	2,1	0,3	23,5	0,4	3,8	0,3
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	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	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>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



## Eb2,3 e Secundarias de Viseu

### Semana de 16 a 20 de janeiro de 2023 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 lombarda e feijão catarino	269	64	1,1	0,1	10,7	1,0	2,3	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala (conserva), cenoura, ervilhas e feijão-verde <sup>4,6,7</sup>	936	223	8,4	2,1	25,5	0,7	10,7	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (curgete, brócolos, cenoura, milho e cogumelos) e lentilhas <sup>7</sup>	767	182	3,2	0,8	30,1	0,8	6,9	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de cogumelos e massa espiral <sup>1,3,7</sup>	761	181	7,1	2,0	13,9	0,6	15,0	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (abobora e couve flôr) com soja <sup>6</sup>	838	199	2,9	0,4	15,6	1,5	23,8	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Kiwi	310	73	0,4	0,1	15,4	14,7	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão e alho-francês	275	65	1,2	0,2	10,7	0,9	2,1	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz <sup>12</sup>	1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Vegetariana	Feijão catarino estufado com legumes (brócolos e cenoura) e arroz branco	1025	244	4,1	0,5	41,4	0,7	9,7	0,4
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	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	225	53	1,0	0,1	9,0	1,0	1,5	0,1
Prato	Peru assado com esparguete <sup>1,3</sup>	802	191	8,0	2,2	13,3	0,6	16,2	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>	1265	298	3,1	0,6	41,5	2,1	25,3	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	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Migas de paloco à brás (batata palha, migas de paloco, ovo e azeitona) polvilhado com salsa picada <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1024	246	16,2	5,1	11,5	0,6	13,0	1,2
Vegetariana	Legumes à brás (batata palha, cenoura, alho frances, azeitona e cogumelos) polvilhado com salsa picada <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,12</sup>	1123	269	12,6	4,1	26,8	0,6	8,2	0,6
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	268	64	0,2	0,0	14,0	13,7	0,4	0,1

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>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 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



## Eb2,3 e Secundarias de Viseu

### Semana de 23 a 27 de janeiro de 2023 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja com cenoura ripada <sup>1,3</sup>	196	46	0,5	0,1	6,5	0,4	3,7	0,2
Prato	Arroz de peixe (abrótea e salmão) com ervilhas <sup>4</sup>	729	173	5,1	0,8	19,6	0,3	11,6	0,2
Vegetariana	Arroz de cogumelos com feijão-verde, cenoura e nabo	673	159	1,9	0,3	30,9	0,8	3,6	0,6
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	217	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	887	211	7,0	0,4	20,7	0,6	16,0	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com esparguete <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1140	271	10,8	2,9	31,6	3,2	11,1	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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e curgete	207	49	1,0	0,1	8,3	0,8	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão catarino, cenoura e couve <sup>1,3,4</sup>	658	362	7,6	1,2	23,2	0,5	10,7	0,3
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	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	310	73	0,5	0,1	14,7	14,2	0,9	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-frade e espinafres	269	64	1,1	0,2	10,4	1,1	2,3	0,1
Prato	Cotinhos de frango assados com massa espiral <sup>1,3</sup>	861	204	4,8	0,9	23,7	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e massa espiral <sup>1,3,6</sup>	1090	258	3,3	0,6	32,9	1,4	20,9	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 da época	317	75	0,5	0,1	15,7	15,1	0,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	276	65	1,1	0,1	11,1	1,0	2,3	0,1
Prato	Carne de porco à portuguesa (porco, pickles, batata, azeitona e salsa picada) <sup>5,6,12</sup>	622	325	12,9	2,8	9,1	0,0	9,8	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura e repolho) e batatinha aos cubos <sup>5,6</sup>	610	352	9,1	1,0	21,0	0,5	6,1	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época <sup>7</sup>	291	70	0,8	0,3	13,9	13,5	1,1	0,1

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>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 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



## Eb2,3 e Secundárias de Viseu

### Semana de 30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023 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	Arroz de frango e peru desfiado no forno	738	175	2,5	0,4	20,9	0,3	16,8	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz no forno com soja e legumes <sup>6,7</sup>	943	223	2,9	0,6	31,8	1,1	16,4	0,2
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	277	65	0,3	0,0	13,2	12,5	1,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora, cenoura e feijão branco	267	63	1,0	0,2	10,6	0,9	2,1	0,1
Prato	Migas de paloco à gomes de sá (lascas de paloco com batata, ovo raspado e cebolada) polvilhado com salsa picada <sup>3,4</sup>	484	115	3,5	0,6	12,4	1,0	8,0	0,7
Vegetariana	Legumes (favas, abóbora, alho francês e couve flor) à gomes de sá, polvilhado com salsa picada	339	80	1,0	0,2	13,8	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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>6,12</sup>	223	53	1,1	0,2	8,9	0,6	1,4	0,1
Prato	Feijoada de frango, porco, feijão catarino, cenoura e repolho acompanha com arroz <sup>6,12</sup>	854	204	5,8	1,5	22,2	0,7	15,3	0,3
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 da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Quinta</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	Gratinado de massa espiral tricolor com atum e queijo ralado <sup>1,3,4,7</sup>	1082	257	9,9	1,9	27,9	0,9	13,6	1,0
Vegetariana	Gratinado de legumes (repolho, cenoura, curgete, ervilhas e bebida de soja) com lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	678	161	2,4	0,5	26,3	2,1	7,4	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	366	86	0,4	0,1	18,5	17,7	1,2	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de feijão-verde e cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Carne de porco assada com batata assada e arroz	731	174	8,1	2,4	14,2	0,6	10,6	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com batata	472	112	1,2	0,2	17,7	0,9	5,9	0,3
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	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. 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



## Eb2,3 e Secundarias de Viseu

Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2023

### 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>1,6,10,11</sup>	925	218	2,4	0,5	38,2	2,4	10,3	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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	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	Red fish com arroz de ervilhas e milho <sup>4</sup>	667	158	4,6	0,7	17,1	0,3	11,8	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno) com batata ensalsada e arroz <sup>1</sup>	675	160	3,2	0,4	27,8	1,1	4,0	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,5	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Pudim/ fruta da época <sup>7</sup>	295	71	0,7	0,3	13,9	13,5	1,4	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e repolho	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Strogonoff de frango com massa espiral <sup>1,3,7</sup>	792	188	5,7	2,3	22,1	1,2	11,5	0,4
Vegetariana	Paelha vegetariana (arroz de açafraão, ervilhas, cenoura, couve lombarda e pimento) com tofu <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	662	158	6,7	1,3	15,3	1,9	8,1	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	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	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e salada de batata <sup>4</sup>	419	100	3,1	0,4	10,6	0,9	6,7	0,2
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	700	166	4,7	1,2	23,1	0,7	7,4	0,4
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e cebola	113	27	0,0	0,0	3,9	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana de legumes	203	48	0,9	0,1	8,1	1,1	1,3	0,1
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) <sup>1,3,6,7,12</sup>	915	218	9,5	3,0	18,1	1,3	13,6	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) e caril <sup>1,6</sup>	700	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	273	65	0,4	0,1	13,6	13,6	0,5	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>9</sup>Aipo, <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 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



## Eb2,3 e Secundarias de Viseu

Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023

### 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	Hambúrguer no forno com molho de tomate e arroz <sup>6,12</sup>	1069	256	14,2	5,0	23,1	0,8	8,8	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufado com arroz de legumes <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1011	241	9,1	1,7	27,4	1,7	9,6	0,8
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	277	65	0,3	0,0	13,2	12,5	1,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	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>	1222	289	1,7	0,3	34,6	1,4	28,9	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 da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
<b>Quarta</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	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	Cenoura, curgete e ervilhas	163	39	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco	268	64	1,1	0,2	10,2	0,9	2,2	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com cubinhos de porco, feijão catarino, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>	935	223	8,7	2,6	21,3	0,9	14,4	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com legumes e arroz	929	221	3,7	0,5	37,3	0,9	8,7	0,3
Salada	Salada de beterraba e tomate	96	22	0,2	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	351	83	0,4	0,0	17,4	16,6	1,3	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês	211	50	1,0	0,1	8,5	1,0	1,3	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>	950	226	4,5	0,6	37,7	1,7	7,4	0,5
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz <sup>1,6</sup>	957	227	3,4	0,5	37,3	0,5	9,4	0,3
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	248	59	0,4	0,0	12,2	12,2	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>Tremço, <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