



Eb2,3 e Secundarias de Viseu Semana de 31 de outubro a 4 de novembro de 2022 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos	217	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Nuggets de frango com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1073	557	16,8	2,6	34,1	1,8	9,4	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com arroz ^{1,3,6,7,8,9,10}	1107	264	10,5	2,6	32,4	1,9	8,7	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
Terça									
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
Quarta									
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 assada com esparguete ^{1,3}	997	237	11,2	3,4	18,1	0,8	15,6	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura e repolho) e esparguete ^{1,6}	1060	251	3,5	0,7	40,5	2,1	12,4	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	Pudim / fruta da época ⁷	291	70	0,8	0,3	13,9	13,5	1,1	0,1
Quinta									
Sopa	Canja com cenoura ripada ^{1,3}	196	46	0,5	0,1	6,5	0,4	3,7	0,2
Prato	Abrótea estufada com molho de tomate e batatas salteadas ⁴	449	107	3,5	0,5	12,7	0,9	5,6	0,1
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
Sexta									
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 ^{1,3}	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 ^{1,3,6}	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

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