

MUNICÍPIO DE VISEU - EMENTA SEMANA DE 07 A 11 DE ABRIL DE 2025

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	INTERRUPÇÃO LECTIVA DA PÁSCOA
	Prato	
	Guarnição	
	Prato vegetariano	
	Hortícolas	
	Pão	
	Sobremesa	
3ª feira	Sopa	INTERRUPÇÃO LECTIVA DA PÁSCOA
	Prato	
	Guarnição	
	Prato vegetariano	
	Hortícolas	
	Pão	
	Sobremesa	
4ª feira	Sopa	INTERRUPÇÃO LECTIVA DA PÁSCOA
	Prato	
	Guarnição	
	Prato vegetariano	
	Hortícolas	
	Pão	
	Sobremesa	
5ª feira	Sopa	INTERRUPÇÃO LECTIVA DA PÁSCOA
	Prato	
	Guarnição	
	Prato vegetariano	
	Hortícolas	
	Pão	
	Sobremesa	
6ª feira	Sopa	INTERRUPÇÃO LECTIVA DA PÁSCOA
	Prato	
	Guarnição	
	Prato vegetariano	
	Hortícolas	
	Pão	
	Sobremesa	

NOTA: 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; 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.

MUNICÍPIO DE VISEU - EMENTA SEMANA DE 14 A 18 DE ABRIL DE 2025

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	INTERRUPÇÃO LECTIVA DA PÁSCOA
	Prato	
	Guarnição	
	Prato vegetariano	
	Hortícolas	
	Pão	
	Sobremesa	
3ª feira	Sopa	INTERRUPÇÃO LECTIVA DA PÁSCOA
	Prato	
	Guarnição	
	Prato vegetariano	
	Hortícolas	
	Pão	
	Sobremesa	
4ª feira	Sopa	INTERRUPÇÃO LECTIVA DA PÁSCOA
	Prato	
	Guarnição	
	Prato vegetariano	
	Hortícolas	
	Pão	
	Sobremesa	
5ª feira	Sopa	INTERRUPÇÃO LECTIVA DA PÁSCOA
	Prato	
	Guarnição	
	Prato vegetariano	
	Hortícolas	
	Pão	
	Sobremesa	
6ª feira	Sopa	FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA
	Prato	
	Guarnição	
	Prato vegetariano	
	Hortícolas	
	Pão	
	Sobremesa	

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.

MUNICÍPIO DE VISEU - EMENTA SEMANA DE 21 A 25 DE ABRIL DE 2025

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	INTERRUPÇÃO LECTIVA DA PÁSCOA								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
3ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	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	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817	196	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	jardineira de carnes (carne de porco e carne de vaca, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	2014	482	23,0	8,1	37,2	9,3	32,6	0,7
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura ^{12V}	1564	374	8,7	1,4	45,6	10,8	19,0	0,3
	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	696	166	1,6	0,3	23,0	11,0	6,2	0,3
	Prato	perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1V,10V,12V}	889	213	5,5	1,0	1,7	0,0	38,8	0,1
	Guarnição	arroz branco	888	212	4,0	0,6	0,9	0,5	4,1	0,1
	Prato vegetariano	arroz de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura) ^{12V}	1864	446	11,3	1,2	64,3	5,9	18,2	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	2357	564	12,0	1,4	45,7	11,9	24,5	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 (min. 3 variedades) ou pudim ⁷	424 438	101 105	5.6 4.0	0.7 1.8	10.3 11.7	9.8 11.4	1.2 5.7	0.0 0.2
6ª feira	Sopa	FERIADO DIA DA LIBERDADE								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									

NOTA: 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; 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.

MUNICÍPIO DE VISEU - EMENTA SEMANA DE 28 DE ABRIL A 02 DE MAIO DE 2025

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	creme de abóbora	697	167	2,0	0,3	24,9	13,8	5,6	0,3
	Prato	potas à sevilhana no forno ^{1;14}	1384	330	13,5	1,7	42,0	3,9	9,5	1,5
	Guarnição	arroz de cenoura	783	187	3,9	0,6	3,5	2,9	3,7	0,2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	804	192	4,6	0,7	18,4	5,3	11,8	0,4
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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 (min. 3 variedades) ou <i>mousse</i> de chocolate ^{3;6;71V;8V;11V;12V}	424 966	101 231	5,6 11,6	0,7 10,2	10,3 28,4	9,8 22,3	1,2 2,2	0,0 1,5
3ª feira	Sopa	de feijão catarino, nabo e couve branca	743	178	2,4	0,4	29,1	16,3	7,0	0,3
	Prato	lombo de porco assado	815	195	9,2	2,4	1,1	0,0	27,0	0,1
	Guarnição	massa espiral tricolor ^{1;6V;10V}	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e curgete	3058	732	6,9	1,1	80,5	21,6	57,1	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	397	95	1,1	0,2	13,5	6,4	5,0	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de couve lombarda	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	tirinhas de frango estufadas com feijão, milho e couve lombarda	1021	244	5,4	0,9	15,4	4,7	30,4	0,3
	Guarnição	arroz de cenoura	783	187	3,9	0,6	3,5	2,9	3,7	0,2
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura ^{12V}	1564	374	8,7	1,4	45,6	10,8	19,0	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	FERIADO DIA DO TRABALHADOR								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
6ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	646	155	1,6	0,3	19,9	8,2	5,8	0,2
	Prato	filete de cavala com molho de tomate e ervas aromáticas sobre massa macarronete ^{4,1,6V,10V,12V}	1232	295	9,1	2,1	30,9	2,9	20,7	1,0
	Guarnição	macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V}	1583	379	5,2	0,9	41,7	10,1	35,3	0,3
	Prato vegetariano	macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V}	1583	379	5,2	0,9	41,7	10,1	35,3	0,3
	Hortícolas	alface, milho e pepino	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 (min. 3 variedades)	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.