

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

Ementa - JI

		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-flor com feijão verde		497	119	1,6	0,2	19,3	9,7	5,3	0,3
	Prato	almôndegas de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1,3,6,12,7V}		741	177	11,8	5,1	5,3	1,0	12,3	0,1
	Guarnição	massa esparguete cozida ^{1,6V,10V}		297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos ^{6,1V,8V,11V,12V}		766	183	2,7	0,4	12,5	6,5	23,3	0,1
	Hortícolas	alface, beterraba e milho		283	68	0,7	0,1	10,3	5,7	2,9	0,4
	Pão	pão de mistura ¹		286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	creme de couve lombarda com feijão branco		608	145	1,8	0,2	23,4	9,5	6,8	0,3
	Prato	lombinhos de salmão no forno ⁴		318	76	1,5	0,2	0,8	0,0	14,9	0,1
	Guarnição	arroz de cenoura, brócolos e milho		570	136	2,3	0,4	8,2	3,8	4,1	0,3
	Prato vegetariano	arroz de tofu de legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicado de salsa ^{6,1V}		1546	370	14,0	2,3	11,9	5,7	22,5	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)		-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹		286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	canja de galinha com cenoura ralada ^{1,3V}		574	137	1,8	0,3	16,8	3,5	12,4	0,1
	Prato	rojões de porco com batata aos cubos no forno com azeite e alho		1189	285	7,6	1,9	25,0	4,2	26,5	0,2
	Guarnição										
	Prato vegetariano	cubinhos de seitan estufados com batata aos cubos no forno com azeite e alho ^{1,6}		660	159	3,8	0,6	18,3	1,2	12,1	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate		94	23	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹		286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	de alho francês		563	135	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura, pimento)		952	228	6,6	2,0	16,1	5,9	24,3	0,3
	Guarnição	arroz branco		369	88	1,7	0,3	0,8	0,2	1,8	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino estufado com legumes (cenoura e pimento) e arroz branco		1058	253	4,0	0,6	18,0	6,2	9,9	0,3
	Hortícolas	alface e couve roxa		119	20	0,1	0,0	3,2	2,7	2,3	0,0
	Pão	pão de mistura ¹		286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
6ª feira	Sopa	creme de curgete com macedónia		530	127	1,4	0,2	15,1	6,1	4,5	0,2
	Prato	empadão (de massa macarronete) de atum e legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,4,6V,10V}		1292	309	13,9	2,3	22,1	6,3	24,1	1,8
	Guarnição										
	Prato vegetariano	massa vegetariana (lentilhas, cenoura e couve) ^{1,6V,10V}		1124	269	5,0	0,7	39,5	5,6	12,3	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados)		94	23	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹		286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou gelatina ^{7V}		212 305	51 72	2,7 0,0	0,4 0,0	5,1 17,8	4,9 17,7	0,6 0,0	0,0 0,1

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 rijas; 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 - JI

		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	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	filetes de pescada no forno ⁴	373	89	2.8	0.4	0.9	0,0	15.2	0.1
	Guarnição	arroz de ervilhas, cenoura e couve	776,4	185,8	3,7	0,5	7,1	4,7	5,9	0,2
	Prato vegetariano	arroz de ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento	1527,9	365,5	5,1	0,8	18,9	8,6	15,1	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / iogurte ⁷	212 402	51 96	2.8 2.4	0.4 1.4	5.1 14.9	4.9 14.9	0.6 3.8	0.0 0.1
3ª feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico	630	151	2,6	0,2	23,4	9,0	6,8	0,5
	Prato	massa de frango com couve lombarda, cenoura e feijão	1403	336	6,9	1,3	30,7	7,3	35,2	0,5
	Guarnição	vermelho ^{1,6V,10V}								
	Prato vegetariano	massa vegetariana (feijão vermelho, curgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) ^{1,6,10V,12V}	1589	380	5,1	1,0	53,2	8,6	23,8	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	de cenoura com couve-flôr	465	111	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1	0,2
	Prato	febras de porco estufadas com molho de cogumelos ^{12V}	703	168	6.1	1.7	4.6	2.6	23.1	0.2
	Guarnição	arroz branco	518	124	1,8	0,3	0,8	0,7	2,5	0,1
	Prato vegetariano	arroz de cogumelos, com cenoura, curgete e favas cozidas ^{12V}	2340	560	5,4	0,8	47,0	11,1	39,2	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	94	23	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	creme de feijão catarino, nabo e couve branca	561	134	2,0	0,3	21,6	11,4	5,2	0,3
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e bacalhau) ^{3,4}	788	188	6,3	1,2	16,2	1,0	16,3	3,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá (batata e seitan) ^{1,6}	756	181	6,7	1,1	17,5	1,2	12,0	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e milho	210	50	0,9	0,2	7,3	2,7	2,3	0,2
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
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 rijas; 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 - JI

		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 brócolos	463	111	1,7	0,2	18,3	8,8	4,9	0,3
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	573	137	6,2	1,9	2,2	1,4	18,1	0,7
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{6,1V,8V,11V}	642	154	2,2	0,3	9,4	5,7	20,5	0,1
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	94	23	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	465	111	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1	0,2
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1;4;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V}	596	143	4,2	0,5	18,1	1,9	7,0	0,6
	Guarnição	arroz de feijão verde e milho	589	141	3,8	0,6	6,9	2,6	3,2	0,3
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate	529	127	2,3	0,4	13,5	4,3	8,0	0,3
	Hortícolas	alface e couve roxa	119	20	0,1	0,0	3,2	2,7	2,3	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	646	155	2,0	0,2	24,9	11,0	7,2	0,3
	Prato	jardineira de carnes (carne de porco e carne de vaca, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1246	298	13,9	5,3	23,0	6,0	21,6	0,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura ^{12V}	964	231	4,1	0,7	30,1	6,9	12,4	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	530	127	1,4	0,2	15,1	6,1	4,5	0,2
	Prato	perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1V,10V,12V}	611	146	3,0	0,6	1,7	0,0	28,0	0,1
	Guarnição	arroz branco	518	124	1,8	0,3	0,8	0,7	2,5	0,1
	Prato vegetariano	arroz de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura) ^{12V}	1471	352	6,2	0,6	31,6	8,0	15,9	0,2
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	262	63	0,7	0,1	9,2	4,2	3,1	0,2
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou pudim ⁷	212 175	51 42	2,8 1,6	0,4 0,7	5,1 4,7	4,9 4,6	0,6 2,3	0,0 0,1
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 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 rijas; 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 - JI

		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	538	129	1,7	0,2	18,1	9,5	4,1	0,3
	Prato	potas à sevilhana no forno ^{1;14}	692	165	6,8	0,8	21,0	2,0	4,7	0,8
	Guarnição	arroz de cenoura	397	95	1.7	0.3	2.5	1.8	2.0	0.2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	1073	257	4,1	0,7	16,0	6,2	10,8	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou <i>mousse</i> de chocolate ^{3;6;71V;8V;11V;12V}	212 484	51 116	2,8 5,8	0,4 5,1	5,1 14,2	4,9 11,2	0,6 1,1	0,0 0,7
3ª feira	Sopa	de feijão catarino, nabo e couve branca	561	134	2,0	0,3	21,6	11,4	5,2	0,3
	Prato	lombo de porco assado	546	131	5,6	1,6	1,0	0,0	19,2	0,1
	Guarnição	massa espiral tricolor ^{1,6V,10V}	297	71	0.4	0.1	14.2	1.0	2.4	0.1
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e curgete	1964	470	3,7	0,6	52,9	14,3	37,0	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	262	63	0,7	0,1	9,2	4,2	3,1	0,2
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	de couve lombarda	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	tirinhas de frango estufadas com feijão, milho e couve lombarda	712	170	3,1	0,6	7,6	3,2	25,8	0,1
	Guarnição	arroz de cenoura	413	99	1,7	0,3	2,5	2,3	2,0	0,2
	Prato vegetariano	feijão catarino estufado com couve lombarda e feijão verde com arroz de cenoura	1382	321	6,0	0,8	28,0	7,5	13,8	0,7
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	FERIADO DIA DO TRABALHADOR								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
6ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	530	127	1,4	0,2	15,1	6,1	4,5	0,2
	Prato	filete de cavala com molho de tomate e ervas aromáticas sobre massa macarronete ^{4,1,6V,10V,12V}	686	164	5,0	1.2	16,4	1,9	12,5	0,7
	Guarnição	macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V}	939	225	2,6	0,4	23,6	6,7	22,9	0,2
	Prato vegetariano	macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V}	939	225	2,6	0,4	23,6	6,7	22,9	0,2
	Hortícolas	alface, milho e pepino	210	50	0,9	0,2	7,4	2,7	2,3	0,2
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	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.