LAMEGO
MUNICÍPIO



Semana de 9 a 13 novembro 2026

Agrupamento de Escolas da Sé, Lamego

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa	Lentilhas e cenoura	80,0	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato	Bifanas de cebolada (porco) com batatinhas miúdas no forno	407,9	22,,2	2,1	30,7	2,4	21,3	0,2
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, cenoura, ervilhas e azeitonas	391,4	8,9	1,6	59,2	9,5	17,8	0,3
	Salada	Salada mista	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]							

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Terça-Feira	Sopa	Alface e cenoura	61,2	1,5	0,3	6,8	6,1	2,9	0,2
	Prato	Massa de atum gratinada com legumes (cenoura e ervilhas)[1,4,7]	393,0	69,3	0,9	22,7	1,9	10,5	0,9
	Vegetariano	Massada de legumes (cogumelos, cenoura, ervilhas e couve)[1]	236	3,5	0,8	40,6	2,6	11,2	0,2
	Salada	Couve roxa, tomate e milho	42,7	0,4	0,0	5,6	5,0	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]							

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açuc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas	96,7	1,7	0,2	14,0	5,5	4,1	0,2
	Prato	Chili de carne com arroz branco (carne de vaca picada, feijão vermelho, pimento)[12]	387,2	16,1	4,4	30,3	2,7	29,6	0,3
	Vegetariano	Chilli de legumes com tofu e cogumelos	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25	0,1
	Salada	Salada mista	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]							

			VE	Lip.	AG	HC	Acúcar	Proteín	Sal
Quinta-Feira	Sopa	Abóbora com agrião	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Salmão no forno em cama de legumes com batata cozida e molho verde[4]	310,7	8,9	0,9	29,7	1,3	25,9	0,6
	Vegetariano	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão de bico	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3
	Salada	Couves de bruxelas salteadas azeite e alho.	32,1	0,7	0,1		3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]							

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Sexta-Feira	Sopa	Couve-flor	111,1	2,2	0,3	16,1	13,9	7,4	0,3
	Prato	Massa com carnes mista estufadas (frango e porco) com grão de bico e couve[1,12]	353,2	11,0	2,0	20,3	2,9	42,8	0,5
	Vegetariano	Massa vegetariana (massa, feijão, cenoura, couves)[1]	335,6	6,2	0,9	49,7	3,5	18,8	0,2
	Salada	Incluido							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura[1]							