



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

## EMENTA SEMANAL – SETEMBRO

### Semana de 31 de agosto a 4 setembro

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 31	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA				
3ª-feira Dia 1	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA	12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 2	SOPA				
	PRATO				
	*VEGETARIANO				
	LEGUMES / SALADA				
	SOBREMESA	12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 3	SOPA	8,5	0,9	2,3	49,8
	PRATO	1,4	5,2	15,3	113,8
	*VEGETARIANO	12,1	3,3	2,8	90,4
	LEGUMES / SALADA	8,2	3,5	4,6	82,8
	SOBREMESA	18,3	4,8	2,4	127,6
6ª-feira Dia 4	SOPA	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	8,6	0,9	2,3	50,3
	LEGUMES / SALADA	10,0	2,3	9,5	99,3
	SOBREMESA	9,5	1,5	3,0	63,4
	LEGUMES / SALADA	1,1	1,1	0,6	16,5
	SOBREMESA	10,2	3,9	0,8	80,1

\*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

**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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Componente da ementa constituído por produtos provenientes de agricultura biológica. Consultar na escola.

**Nutricionista Responsável:**  
Rayana Marcela Oliveira – 0372N  
nutricionista@cm-viana-castelo.pt

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos