



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – SETEMBRO

Semana de 7 a 11

		Informação Nutricional / 100g			
		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 7	SOPA	• Sopa de feijão-verde			
	PRATO	• Salada de atum e feijão-frade			
	*VEGETARIANO	• Salada de feijão-frade			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,9	0,9	2,2	51,3
		6,9	6,6	10,1	127,5
		13,3	1,5	5,0	87,9
		0,8	0,2	1,8	12
		12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 8	SOPA	• Creme de couve-flor			
	PRATO	• Pá de porco assada			
	*VEGETARIANO	• Arroz			
	LEGUMES / SALADA	• Estufado de ervilhas com seitan			
	SOBREMESA	• Arroz			
		6,6	0,7	2,6	42,9
		1,8	12,6	21,5	208,6
		26,7	4,3	2,4	158,5
		0,9	2,3	7,3	78,6
		26,7	4,3	2,4	158,5
		2,7	2,3	0,8	34,4
		12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 9	SOPA	• Sopa de feijão com hortaliça			
	PRATO	• Filetes de pescada em cama de espinafres com batata cozida			
	*VEGETARIANO	• Lentilhas estufadas com espinafres			
	LEGUMES / SALADA	• Batata cozida			
	SOBREMESA	• Tomate e cenoura			
		10,2	0,9	3,4	61,9
		6,1	2,1	6,9	71,9
		11,4	2,6	6,5	96,3
		19,2	0	2,5	89
		3,5	0	1	18
		12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 10	SOPA	• Creme de cenoura e beterraba			
	PRATO	• Frango de fricassé gratinado com massa			
	*VEGETARIANO	• Rancho de cogumelos			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, feijão-verde e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,4	0,8	2,3	52,6
		6,9	8,7	13,6	161,4
		14,8	2,7	5,4	105,9
		2,4	1,3	1,7	27,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 11	SOPA	• Sopa de legumes com feijão branco			
	PRATO	• Arroz de maruca			
	*VEGETARIANO	• Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e couve roxa			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		7,7	1,0	2,9	50,4
		16,0	2,7	12,9	141,4
		12,4	1,8	3,9	82,1
		1,4	1,0	1,5	20,4
		12,3	0,3	0,7	53,8

*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