



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – SETEMBRO

Semana de 14 a 18

Informação Nutricional / 100g

			Informação Nutricional / 100g			
			HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 14	SOPA	• Creme de cenoura com brócolos	7,0	0,9	2,3	44,7
	PRATO	• Almôndegas com massa tricolor	3,7	11,0	9,8	152,4
	*VEGETARIANO	• Almôndegas de legumes • Massa tricolor	23,7	6,2	4,0	169,3
	LEGUMES / SALADA	• Juliana de feijão-verde, cenoura e milho	11,5	2,5	4,1	84,6
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	23,7	6,2	4,0	169,3
3ª-feira Dia 15	SOPA	• Sopa de legumes à juliana	10,6	2,9	2,0	76,9
	PRATO	• Filetes com molho de cenoura • Arroz alegre (ervilha e milho)	12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	• Estufado de feijão branco e abóbora • Arroz	9,7	0,8	2,5	54,7
	LEGUMES / SALADA	• Alface e tomate	1,6	2,5	7,6	58,7
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	26,9	4,8	4,7	172,9
4ª-feira Dia 16	SOPA	• Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)	10,0	1,9	4,3	74,6
	PRATO	• Bifinhos de peru com cogumelos • Massa	26,7	4,3	2,4	158,5
	*VEGETARIANO	• Lacinhos com lentilhas açafraão e cogumelos	1,4	1,0	1,5	20,4
	LEGUMES / SALADA	• Tomate, cenoura e couve roxa	12,3	0,3	0,7	53,8
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	8,7	1,0	3,0	55,8
5ª-feira Dia 17	SOPA	• Sopa de legumes com batata-doce	1,0	3,3	11,4	79,6
	PRATO	• Bacalhau à Gomes de Sá	23,7	6,2	4,0	169,3
	*VEGETARIANO	• Tofu à Gomes de Sá (tofu, batata, cebola, azeitonas)	15,1	2,2	5,9	105,6
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pepino	3,9	0	2	23
	SOBREMESA	• Leite-creme / Fruta da época	12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 18	SOPA	• Creme de legumes com alho-francês	9,8	0,8	1,3	50,6
	PRATO	• Frango assado com laranja e alecrim • Arroz de cenoura	7,8	3,5	10,9	107,3
	*VEGETARIANO	• Feijão vermelho com molho de tomate • Arroz de cenoura	7,9	4,5	5,5	94,4
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pimentos	1,1	1,1	0,6	16,5
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)	12,3	0,3	0,7	53,8
			7,4	0,75	1,8	42,9
			0,1	6,3	24,8	158,7
			18,3	2,8	1,7	106,9
			12,3	2,3	5,4	93,3
			18,3	2,8	1,7	106,9
			2,7	2,3	0,8	34,4
			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.