



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

EMENTA SEMANAL – SETEMBRO

Semana de 21 a 25

Informação Nutricional / 100g

		HC	LIP	PTN	Kcal				
2ª-feira Dia 21	SOPA	• Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)				7,6	0,9	2,5	47,0
	PRATO	• Pastéis de bacalhau • Arroz solto de legumes				12,3	13,4	13,8	226
	*VEGETARIANO	• Douradinhos de legumes • Arroz solto de legumes				12,4	2,3	2,0	79,1
	LEGUMES / SALADA	• Alface				19,8	3,5	6,0	136,5
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				12,4	2,3	2,0	79,1
3ª-feira Dia 22	SOPA	• Creme de couve branca espinafres				0,8	0,2	1,8	12
	PRATO	• Frango estufado • Massa				12,3	0,3	0,7	53,8
	*VEGETARIANO	• Massa à primavera com molho branco				7,8	1,05	2,5	50,2
	LEGUMES / SALADA	• Tomate, cenoura e pepino				2,0	3,9	15,3	103,8
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				23,7	6,2	4,0	169,3
4ª-feira Dia 23	SOPA	• Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)				11,8	2,6	3,8	86,0
	PRATO	• Filetes gratinados com broa • Batata cozida				1,1	1,1	0,6	16,5
	*VEGETARIANO	• Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa • Batata cozida				12,3	0,3	0,7	53,8
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, couve-flor e cenoura				14,0	1,8	6,9	99,1
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				11,4	4,9	15,2	151,6
5ª-feira Dia 24	SOPA	• Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)				19,2	0	2,5	89
	PRATO	• Medalhões de porco com legumes • Arroz				10,2	2,2	4,9	81,3
	*VEGETARIANO	• Arroz malandro de tofu e legumes				19,2	0	2,5	89
	LEGUMES / SALADA	• Alface, couve roxa e pepino				3,3	1,7	2,5	38
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				17	0	0	68
6ª-feira Dia 25	SOPA	• Sopa de grão e abóbora com espinafres				8,9	0,9	2,3	52,2
	PRATO	• Empadão com lascas de peixe				2,0	5,5	11,0	101,5
	*VEGETARIANO	• Empadão de lentilhas				26,7	4,3	2,4	158,5
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura				8,7	3,7	4,8	87,9
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)				1,1	1,1	0,6	16,5

*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.