



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

Ementa

Semana de 1 a 5 de abril



ANO LETIVO 2023/2024

			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEGUNDA-FEIRA DIA 1	Sopa					
	Prato					
	*Vegetariano					
	Legumes/Salada					
	Sobremesa					
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
TERÇA-FEIRA DIA 2	Sopa	Sopa de legumes à juliana	54,7	0,8	9,7	2,5
	Prato	Bifinhos de peru panados	170,2	5,0	14,1	16,6
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	142,0	7,3	12,2	6,9
	*Vegetariano	Panadinhos de seitan	259,3	8,7	26,1	18,3
		Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)	142,0	7,3	12,2	6,9
	Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	16,5	1,1	1,1	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUARTA-FEIRA DIA 3	Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve	54,3	0,8	9,0	3,0
	Prato	Posta de peixe assada com molho de tomate	103,5	4,5	1,5	14,3
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	*Vegetariano	Caril de grão e legumes	82,8	3,5	8,2	4,6
		Arroz	158,5	4,3	26,7	2,4
	Legumes/Salada	Brócolos, couve e cenoura	38,0	1,7	3,3	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	175,9	6,8	26,2	1
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
QUINTA-FEIRA DIA 4	Sopa	Crepe de legumes	50,3	0,9	8,6	2,3
	Prato	Carne estufada à camponesa	122,0	7,6	1,9	10,8
		Massa com ervilhas	146,0	3,8	21,3	4,4
	*Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora	74,6	1,9	10,0	4,3
		Massa salteada com alho e ervas	146,0	3,8	21,3	4,4
	Legumes/Salada	Alface e tomate	16,3	1,1	1,1	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	53,8	0,3	12,3	0,7
			VE (Kcal)	Líp.	HC	Prot.
SEXTA-FEIRA DIA 5	Sopa	Sopa de grão com espinafres	55,7	1,2	8,2	3,0
	Prato	Pescada à Gomes de Sá	117,0	5,2	9,2	7,8
	*Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	94,4	4,5	7,9	5,5
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	17,2	0,0	3,2	1,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	207,9	3,3	40,6	3,9

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

É servido pão de mistura e água à refeição.

NOTA: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Divisão de Educação - Passeio das Mordomas da Romaria . 4904-877 Viana do Castelo . tlf. 258 809 300 . fax 258 809 347 . www.cm-viana-castelo.pt.

INFORMAÇÕES/RECLAMAÇÕES: nutricionista@cm-viana-castelo.pt